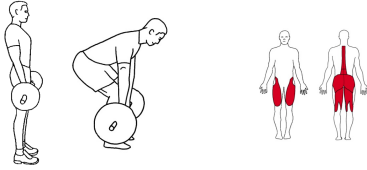


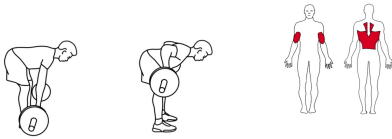
Rygg og biceps



1. Markløft

Hold blikket rettet fremover under hele øvelsen. Vektstangen henger på strake armer, føres så nært kroppen som mulig, men uten at den forstyrrer hensiktsmessig bevegelse og teknikk. Trekk pusten på vei ned, hold i øvelsens nedre fase, og pust deretter ut på vei opp. Hvis øvelsen kun gjennomføres med oppløft (olympisk løft), trekkes pusten godt før stabilisering og oppløftet starter. Hold lett svai i korsryggen og etterstrebe å holde denne gjennom hele oppløftet. Skulderbreddes benstilling, tyngdepunktet holdes rett igjennom kroppen, med noe mer fordelt tyngdekontakt på bakre halvdel av fot.

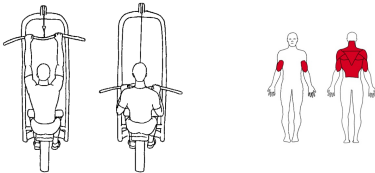
Sett: 4 , Repetisjoner: 6-8 , Pause: 1 min 0 sek, Vekt: 65-80 % 1RM



2. Stående roing m/vektstang

Hold omkring stangen med skulderbredt grep. Stå foroverbøyd med rett rygg og lett bøyde knær. Jo mer foroverbøyd du står jo større bevegelsesbane for de brede ryggmuskene (m. latissimus dorsi). Start øvelsen med å dra skuldrene bakover, bøy i albue og før armene langs kroppen. Løft stangen mot magen og press skulderbladene sammen i sluttfasen. Senk tilbake og gjenta øvelsen. Dersom øvelsen utføres med hoftebevegelse økes bevegelsesbanen ytterligere.

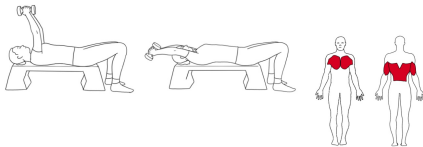
Sett: 4 , Repetisjoner: 8-12 , Pause: 1 min 0 sek, Vekt: 65-80 % 1RM



3. Nedtrekk m/smalt grep

Velg over- eller undertak. Press brystkassen fram samtidig som stangen trekkes ned til haken. Armene holdes til sist tett mot kroppen og sluttstillingen markéres. Før langsomt tilbake og gjenta.

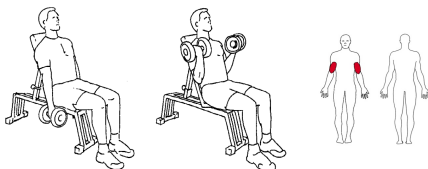
Sett: 3 , Repetisjoner: 8-12 , Pause: 1 min 0 sek, Vekt: 65-80 % 1RM



4. Liggende pullover

Ligg på ryggen, med benene plassert på benken og hantlen over brystet. Ha en liten bøy i albue. Senk armene rolig bakover til overarmene er på høyde med ørene. Herifra presses tilbake i samme rolige tempo.

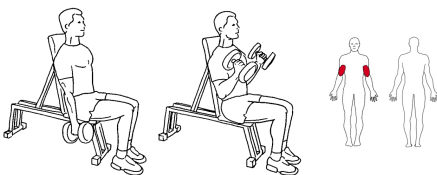
Sett: 2 , Repetisjoner: 12-15 , Pause: 1 min 0 sek, Vekt: 65-80 % 1RM



5. Sittende hantelcurl

Sitt med hantlene ned langs siden. Bøy i albue og press helt opp samtidig som du dreier hantlene utover. Senk rolig tilbake.

Sett: 4 , Repetisjoner: 6-8 , Pause: 1 min 0 sek, Vekt: 65-80 % 1RM



6. Sittende hammer curl

Sitt med hantlene ned langs siden og la håndflatene vende inn mot lårene. Bøy i albue og press helt opp uten å dreie underarmene. Senk rolig tilbake.

Sett: 3 , Repetisjoner: 8-12 , Pause: 1 min 0 sek, Vekt: 65-80 % 1RM

