

Overkropp styrke



1. Benkpress m/vektstang

Ligg med føttene i gulvet og hold stangen på strake armer over brystet. Ha litt bredere grep enn skulderbredden. Senk stangen langsomt, til den berører brystet, og press opp igjen.

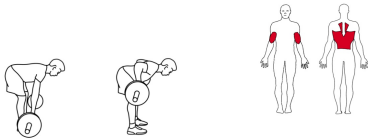
Sett: 3-4 , Repetisjoner: 3-5 , Reps: 1-2 (RIR), Pause: 3 min 0 sek



2. Skrå brystpress m/hantler

Ligg på ryggen med føttene i gulvet og hold hantlene på strake armer over brystet. Senk hantlene i en svak bue mot utsiden av skuldrene og press tilbake til startstillingen med noe større hastighet. Unngå å svaie for mye i korsryggen.

Sett: 3-4 , Repetisjoner: 6-10 , Reps: 1-2 (RIR), Pause: 1 min 30 sek



3. 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 hoftbevegelse økes bevegelsesbanen ytterligere.

Sett: 3-4 , Repetisjoner: 3-5 , Reps: 1-2 (RIR), Pause: 3 min 0 sek



4. Nedtrekk i apparat, pronert grep

Ta et bredt grep, legg deg litt bakover og kikk skrått opp. Press brystkassen fram og trekk stangen ned til brystet. Før langsomt tilbake og gjenta.

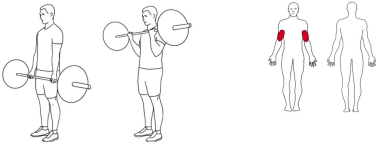
Sett: 3-4 , Repetisjoner: 6-10 , Reps: 1-2 (RIR), Pause: 1 min 30 sek



5. Stående skulderpress m/vektstang

Stå med stangen hvilende på brystet og fiksér mage og korsryggen. Press stangen opp over hodet til armene er strake. Senk rolig ned til utgangsstilling og gjenta.

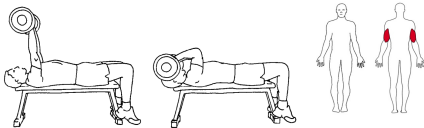
Sett: 2-3 , Repetisjoner: 5-8 , Reps: 1-2 (RIR), Pause: 3 min 0 sek



6. Stående bicepscurl m/stang

Stå med hoftbreddes avstand mellom føttene. Hold vektstangen horisontalt foran hoftene med begge hender, armene strake og håndflatene peker frem. Bøy i albue og løft stangen opp mot skuldrene. Overarmene holdes i ro og inntil kroppen. Senk rolig ned igjen og gjenta.

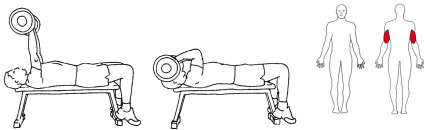
Sett: 2-3 , Repetisjoner: 6-10 , Reps: 1-2 (RIR), Pause: 1 min 30 sek



7. Tricepspress m/stang, på benk

Hold stangen på strake armer over brystet. Bøy i albue, senk stangen forsiktig til pannen og press tilbake. Forsøk å holde albue i ro under øvelsen.

Sett: 3-4 , Repetisjoner: 3-5 , Reps: 1-2 (RIR), Pause: 3 min 0 sek



8. Tricepspress m/stang, på benk

Hold stangen på strake armer over brystet. Bøy i albue, senk stangen forsiktig til pannen og press tilbake. Forsøk å holde albue i ro under øvelsen.

Sett: 2-3 , Repetisjoner: 6-10 , Reps: 1-2 (RIR), Pause: 1 min 30 sek

