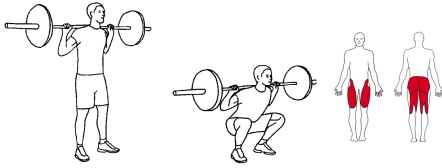


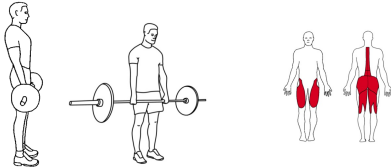
Underkropp styrke



1. Knebøy med vektstang

Start stående med stangen hvilende bak nakken. Grepet er så smalt som mulig utenfor skuldrene. Tomlene rundt stangen. Bena er litt bredere enn hoftebredde. Brystet opp og ryggen spent. Sett deg "bak og ned" med setet. Hold en oppreist og nøytral rygg under hele bevegelsen. Stopp når hofteleddet er lavere enn kneleddet. Trykk gjennom hælen på vei opp til startposisjon.

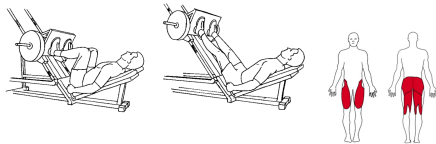
Sett: 3-4 , Repetisjoner: 3-5 , RIR: 1-2 (Reps i reserve), Pause: 3 min 0 sek



2. 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 oppløftet (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.

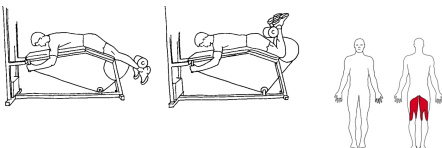
Sett: 3-4 , Repetisjoner: 3-5 , RIR: 1-2 (Reps i reserve), Pause: 3 min 0 sek



3. Skråliggende benpress

Plasser benene på fotbrettet i skulderbreddes avstand. Ha ca. 90 grader i knærne. Stram opp i mage- og korsryggregionen og press opp til benene er nesten strake. Vend tilbake til startstillingen og gjenta.

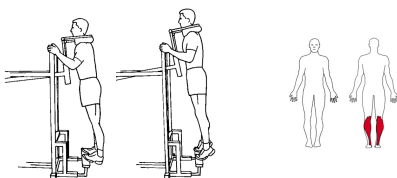
Sett: 3-5 , Repetisjoner: 10-15 , RIR: 1-2 (Reps i reserve), Pause: 2 min 0 sek



4. Liggende leg curl

Ligg på magen med strake ben og knærne like utenfor setekanten. Fiksér overkroppen med grep om håndtakene. Bøy maksimalt i knelleddet, og senk rolig tilbake. Hold ankene bøyd under hele bevegelsen.

Sett: 3-4 , Repetisjoner: 6-10 , RIR: 1-2 (Reps i reserve), Pause: 3 min 0 sek



5. Standing Calf i apparat

Plasser den forreste delen av føttene på fotbrettet. Stå med strake ben og med føttene i ca. hoftebreddes avstand. Press opp til tåstående. Senk tilbake.

Sett: 4 , Repetisjoner: 6-10 , RIR: 1-2 (Reps i reserve), Pause: 3 min 0 sek

