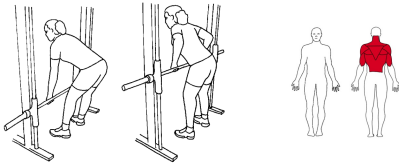
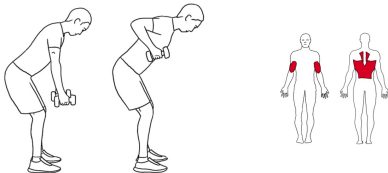


Økt 4: Rygg

**1. Stående roing i Smith-stativ**

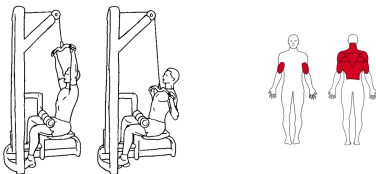
Plasser bena slik at tærne er foran stanga. Hold omkring stangen med skulderbredt grep. Stå lett foroverbøyd med rett rygg og lett bøyde knær. Start øvelsen med å dra skuldrene bakover, bøy i albuen og før armene langs kroppen. Løft stangen mot magen og press skulderbladene sammen i sluttfasen. Senk tilbake og gjenta øvelsen.

Sett: 4 , Repetisjoner: 15, 12, 10,10 , Vekt: 65-70 % 1RM, Pause: 30 sek

**2. Stående roing m/hantler**

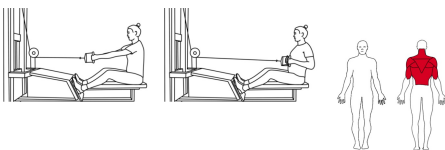
Ha en hantel i hver hånd og stå med skulderbreddes avstand mellom bena. Len deg fremover og la armene henge ned mot bakken. Trekk hantlene opp mot magen/nedre del av brystet, trekk skulderbladene godt sammen og senk rolig ned igjen.

Sett: 3 , Repetisjoner: 15, 12, 10 , Vekt: 65-70 % 1RM, Pause: 30 sek

**3. Nedtrekk med bredt grep**

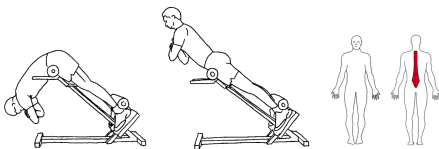
Ta et bredt grep, legg deg litt bakover og kikk skrått opp. Press brystkassen fram og trekk stangen ned til brystet. Før langsomt tilbake og gjenta. For å øke bevegelsesbanen og for å engasjere skulderbladmuskulaturen ytterligere kan bevegelsen gjerne startes med å trekke skulderbladene ned og bak og at en "slipper" skuldrene helt opp når en vender tilbake til utgangsposisjon igjen.

Sett: 3 , Repetisjoner: 15, 12, 10 , Vekt: 65-70 % 1RM, Pause: 30 sek

**4. Sittende roing m/kabel**

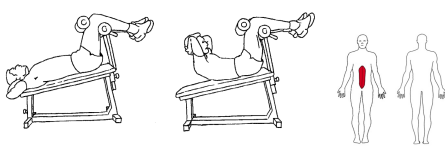
Sitt med rett rygg, en liten bøy i knærne og skuldrene trukket godt fram. Trekk håndtaket mot magen samtidig som du presser brystkassen fram og skuldrene trekkes sammen. Slipp rolig tilbake til startstillingen og gjenta.

Sett: 3 , Repetisjoner: 15, 12, 10 , Vekt: 65-70 % 1RM, Pause: 30 sek

**5. Rullende rygghev i apparat**

Ligg med strake ben og la overkroppen henge ned mot gulvet. Stram opp i magen, krum ryggen og løft overkroppen i en rolig piskebevegelse. I sluttstillingen er kroppen strak og blikket er rettet fram. Senk rolig tilbake og gjenta.

Sett: 4 , Repetisjoner: 15, 12, 10, 10 , Vekt: 65-70 % 1RM, Pause: 30 sek

**6. Crunch på skrå benk**

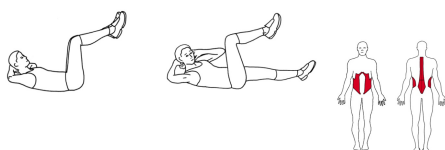
Ligg med benene festet og armene krysset bak hodet. Løft hodet og øvre del av overkroppen i retning av lårene. Korsryggen har hele tiden kontakt med benken.

Sett: 4 , Repetisjoner: 20-25

**7. Hengende strake benløft**

Heng i stangen med begge hender. Før strake ben rett opp. Senk rolig ned igjen.

Sett: 4 , Repetisjoner: 20-25

**8. Rotasjon med beinstrekk**

Ligg på ryggen med stabile hofter og overkropp samtidig som du roterer og strekker ut et bein av gangen.

Sett: 4 , Repetisjoner: 20-25

