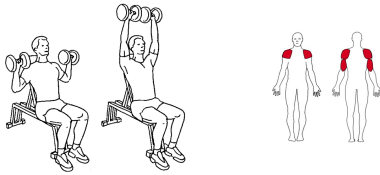
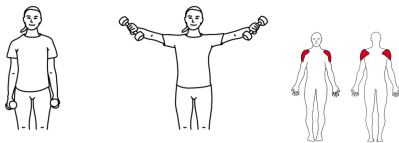


## Økt 5: Skuldre

**1. Sittende hantelpress m/støtte**

Sitt med god støtte i ryggen, ha bøyde albuer og fiksér mage- og korsryggregionen. Ha et godt grep om hantlene som holdes på utsiden av skuldrene. Press opp til hantlene holdes på strake armer over hodet.

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

**2. Stående sidehev m/hantler**

Stå litt framoverbøyd, med 100-110 graders bøy i albue og hantlene litt framfor deg. Løft armene ut og opp, og søk høyest med albue og lillefinger. Senk langsomt tilbake. Hantlene heves maks. 15 grader over horisontalplanet.

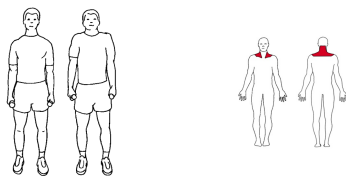
**Sett: 3 , Repetisjoner: 15, 12, 10 , Vekt: 65-70 % 1RM, Pause: 30 sek**

**3. Omvendt flyes m/hantler**

Start stående med overkroppen parallell med gulvet og armene hengende ned mot bakken. Fikser kroppen i denne posisjonen og start bevegelsen ved å løfte hantlene ut til siden og opp mot luften. Kontroller bevegelsen tilbake til start før en ny repetisjon starter.

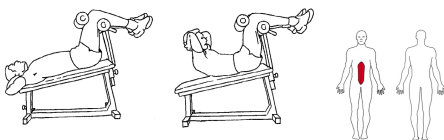
Overkroppen holdes fiksert gjennom hele bevegelsen.

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

**4. Shrugs m/hantler**

Stå med armene ned langs siden og ha en hantel i hver hånd. Løft skuldrene opp mot ørene og hold i 3 sek. Senk skuldrene langsomt og gjenta.

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

**5. 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**

**6. Hengende strake benløft**

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

**Sett: 4 , Repetisjoner: 20-25**

**7. 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**

