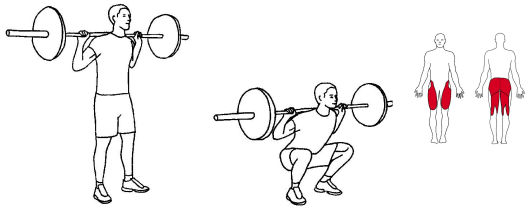


Viktigst av alt er fokus på god teknikk! Start derfor alltid med lavest antall vekter, og færrest repetisjoner. Etter hvert som teknikken blir bedre, øker du repetisjoner og vekter etter hvert.

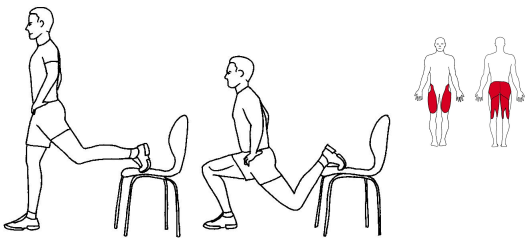


1. Knebøy med vektstang

#8871

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.

Vekt: kg, Sett: 3 , Reps: 8-12

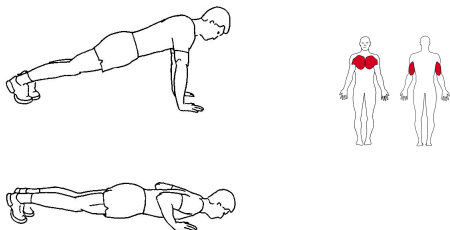


2. Bulgarsk utfall på stol (med kettlebell)

#8329

NB! Kan gjennomføres med vektstang hvis du føler deg trygg på øvelsen, og sterk nok til å gjennomføre med god balanse og stabilitet. Stå på ett ben med knær og tær pekende rett frem. Sett en stol ca 1 meter bak deg og plasser motsatt ben på stolen. Gjør en knebøy og vær påpasselig med å holde kne over tå under hele øvelsen. 8-12 reps på hver fot.

Sett: 3 , Reps: 8-12 , Vekt: 5-15 kg

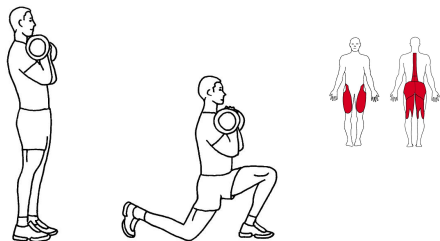


3. Push up smalt grep

#261

Stå på tær og hender med en strak fiksert kropp. Ha et skulderbredt grep. Sørg for at albuen føres tett på kroppen når du senker kroppen ned mot gulvet. Press tilbake.

Sett: 4 , Reps: 8-15

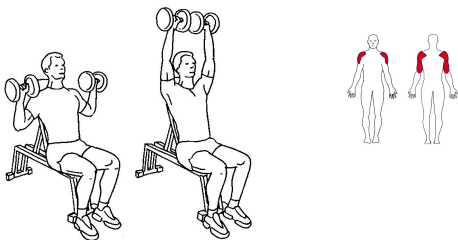


4. Utfall bakover med kettlebell/medisinball

#8208

Stå oppreist og hold kettlebell/medisinball tett inntil brystet. Kula hviler mot håndbak og underarm. Ta et steg bakover og hold overkroppen loddrett. Senk hoftene vertikalt mot gulvet til bakre kne er nære ved å berøre gulvet. Fremre fot skal ha kne over foten og bak tær. Skyv med fremre bein tilbake til utgangsposisjon. 8 - 12 reps på hver fot.

Vekt: 10-20 kg, Sett: 3 , Reps: 8-12

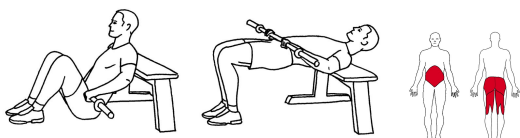


5. Sittende hantelpress 1

#283

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. Trener primært: m.deltoideus, m.supraspinatus. Assisterende muskler: m.triceps brachii, m.trapezius m.fl.

Vekt: 5-10 kg, Sett: 3 , Reps: 6-10



6. Hip thrust på benk m/vektstang

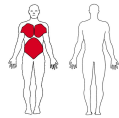
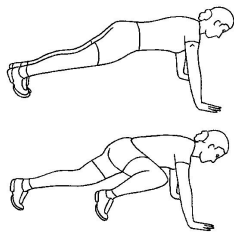
#10170

Legg skulderpartiet ditt på en benk, ha føttene og setet i gulvet med knærne bøyde. Med en vektstang over hoftene, strekkes hoften ut ved at du strammer setemuskulaturen. Senk setet ned mot gulvet og gjenta.

Vekt: 10-20 kg, Sett: 3 , Reps: 8-12



Vis video

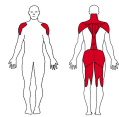
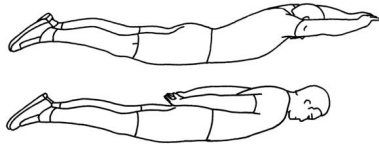


7. Mountain climber push-ups

#8629

Stå på tær og strake armer. Bøy i albuer og senk brystet ned mot gulvet. Press deg opp til utgangsposisjon. Trekk det ene kneet mot samme sides albue og beveg rolig tilbake. Gjenta hele øvelsen, men nå med motsatt ben.

Sett: 3 , Reps: 6-10

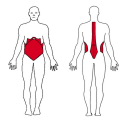
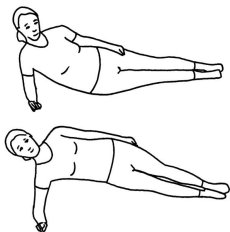


8. Jordens rundt m/vektskive

#12729

Ligg på magen med en liten vektskive i hendene over hodet. Løft strake armer og strake bein opp fra underlaget. Før vektskiven med den ene hånden ned mot hoften, veksle grep med motsatt hånd over setet og før vekten opp igjen over hodet. 1 rep = 1 runde

Vekt: 1-5 kg, Sett: 3 , Reps: 10-15

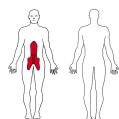
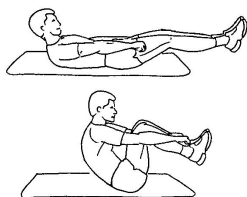


9. Statisk sideplanke på albue

#11323

Ligg på siden og støtt deg på den ene albuen. Løft hoften fra underlaget og finn nøytralstillingen i rygg og bekken. Hold stillingen og vend tilbake til utgangsposisjon før du gjentar. 8-12 reps på hver side.

Sett: 3 , Reps: 8-12



10. Sit up 6

#272

Ligg på ryggen med benene så vidt løftet over gulvet. Armene holdes ned langs siden. Trekk knærne opp mot brystet samtidig som du løfter overkroppen mot knærne. Strekk benene og ryggen og gjenta.

Sett: 3 , Reps: 15-25

