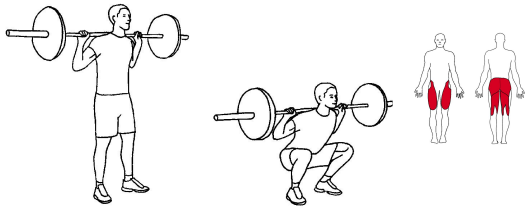


Viktigst av alt er fokus på god teknikk! Start derfor alltid med lavest antall vekter, og færrest repetisjoner. Etter hvert som teknikken blir bedre, øker du repetisjoner og vekter etter hvert.

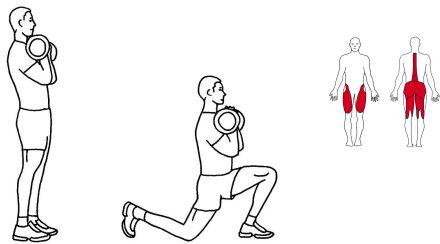


1. Knebøy med vektstang

#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.

Sett: 3 , Reps: 6-8

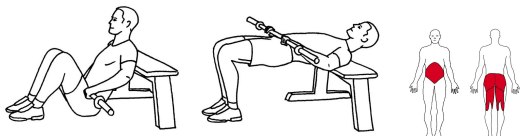


2. Utfall bakover med vektstang

#8208

Stå oppreist og hold to kuler tett inntil brystet (chest rack), 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.

Sett: 3 , Reps: 6-8

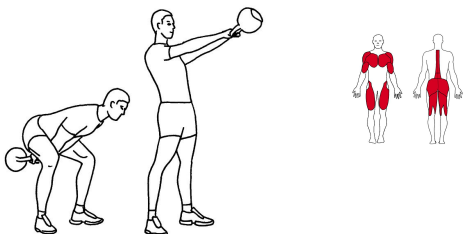


3. Hip thrust på benk m/vektstang

#10170

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

Sett: 3 , Reps: 8-12



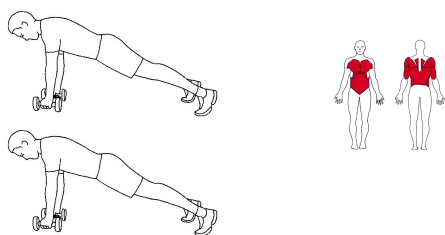
4. Kettlebellsving med knebøy

#8177

Stå oppreist og hold kula foran kroppen med begge hender. Før kula ned og bakover ved å senke deg ned i en knebøy. Når du er i ønsket bunnposisjon, press hælene i gulvet og strekk eksplosivt ut i hofter og knær slik at kula samtidig pendler opp til brystnivå. Slipp deg så ned i en ny knebøy og gjenta øvelsen. Armene er strake og ryggen rett under hele øvelsen.

La alltid kula være i linje ut fra armene.

Sett: 3 , Reps: 8-12

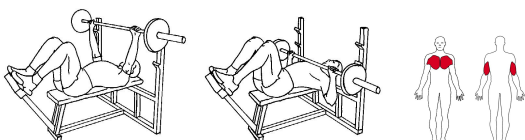


5. Push ups og renegade roing

#8172

Stå på tærne og strake armer og hold en manual i hver hånd. Gjør en push-ups, trekk deretter opp den ene armen og slipp den rolig ned igjen. Gjenta med motsatt arm. 6-8 reps på hver arm.

Vekt: 0-5 kg, Sett: 3 , Reps: 6-8



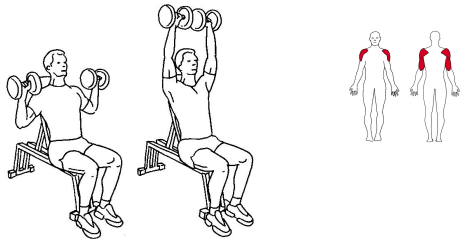
6. Benkpress 1

#75

Plasser føttene på fotbrettet 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 med noe større hastighet.

Sett: 3 , Reps: 6-8





7. 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.delhoideus, m.supraspinatus. Assisterende muskler: m.triceps brachii, m.trapezius m.fl.

Sett: 3 , Reps: 8-10



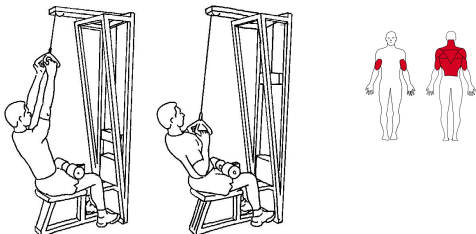
8. Kne- og håndstøttende roing

#97

Stå med tyngden fordelt på det ene kneet og den ene armen. Hold hantelen i den frie hånden og la armen henge tungt ned. Trekk skulder og arm opp langs siden til hantelen er i magenivå. Senk tilbake. 8-12 reps på hver arm.

Trener primært: m.latissimus dorsi, m.teres major, m.trapezius, m.rhomboideus. Assisterende muskler: m.biceps brachii, m.delhoideus m.fl.

Sett: 3 , Reps: 8-12



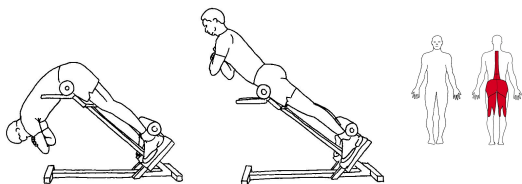
9. Nedtrekk m/spesialhåndtak

#142

Montér spesialhåndtaket. Fest grepet, legg deg bakover og kikk skrått opp. Press brystkassen fram og trekk ned til brystet. Albuene holdes til sist tett på kroppen. Før langsomt tilbake og gjenta.

Trener primært: m.latissimus dorsi, m.teres major. Assisterende muskler: m.trapezius, m.rhomboideus, m.biceps brachii m.fl.

Sett: 3 , Reps: 8-12



10. Strake rygghev

#149

Ligg med strake ben og la overkroppen henge ned mot gulvet. Stram opp i magen og i korsryggen, og løft overkroppen i en rolig bevegelse. Under bevegelsen er overkroppen strak. Senk rolig tilbake og gjenta.

Vekt: 0-10 kg, Sett: 3 , Reps: 12-20

