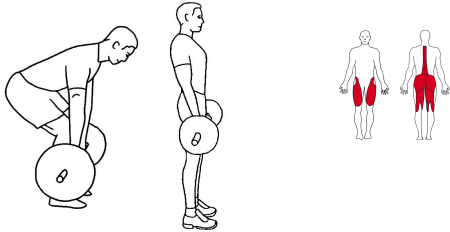


Utfør gjerne programmet 2-3 ganger i uken for maksimal effekt.

Oppvarming 10-15 minutter på tredemølle/sykkel/romaskin.

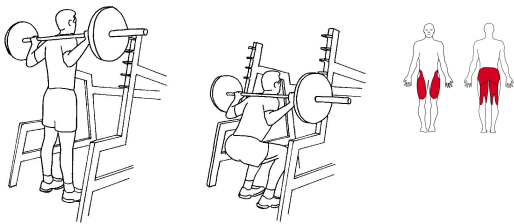
Klarer du antall repetisjoner som er angitt i treningsprogrammet uten at dette går utover riktig teknikk, øk motstand! Ta 1-2 minutt pause mellom hvert sett.



1. 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 oppløft (olympisk løft), trekkes pusten godt før stabilisering og oppløftet starter. Hold lett svai i korsryggen og etterstreb å holde denne gjennom hele oppløftet. Skulderbreddes benstilling, tyngdepunktet holdes rett igjennom kroppen, med noe mer fordelt tyngdekontakt på bakre halvdel av fot.

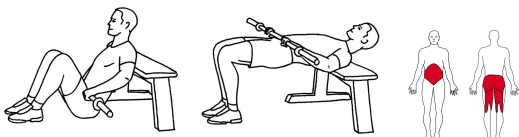
Vekt: **kg, Sett: 3 , Reps: 10**



2. Knebøy m/stativ 1

Stå med lett utadroterte ben og la stangen hvile på skuldrene. Bøy ned til ca 90 grader i knærne og press opp igjen. Hold ryggen rett og blikket framover under hele bevegelsen.

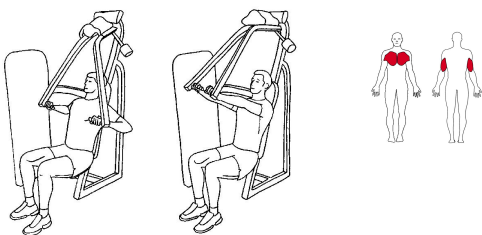
Vekt: **kg, Sett: 3 , Reps: 10**



3. Hip thrust på benk m/vektstang

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.

Vekt: **kg, Sett: 3 , Reps: 10**

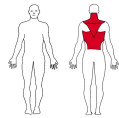
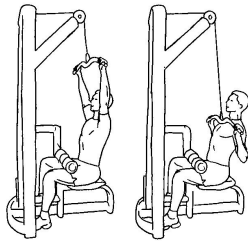


4. Cybex: Chest Press 3

Fest et godt grep om håndtakene. Trekk skulderbladene sammen og løft albue til de er på høyde med grepet. Press armene framover til de er helt strake. Herfra føres håndtakene mot hverandre slik at armene samles. Senk litt langsommere tilbake til brystet og gjenta øvelsen.

Vekt: **kg, Sett: 3 , Reps: 10**

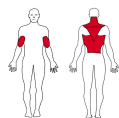
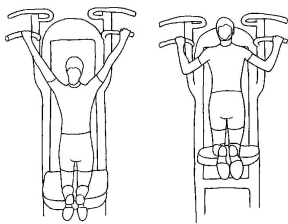




5. Nedtrekk til bryst

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.

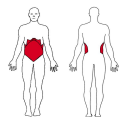
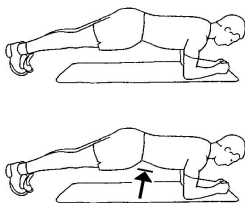
Vekt: **kg, Sett: 3 , Reps: 10**



6. Matrix Chin Assist bredt grep

Legg på antall vekter du ønsker å redusere kroppsvekten med. Plasser knærne på platen og heng med et bredt grep. Trekk deg rett opp til nakken er på høyde med grepet. Senk rolig tilbake. Hold blikket rettet fram under hele bevegelsen.

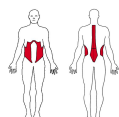
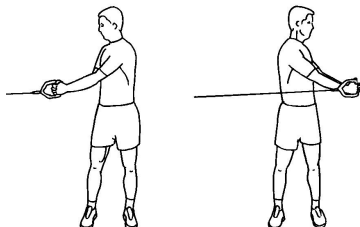
Vekt: **kg, Sett: 3 , Reps: 10**



7. Planke på albuer og tær

Stå på tær og albuer og finn nøytralstillingen av ryggen og bekken. Lag "flat mage" og stå i denne posisjonen i 10-15 sek.

Sett: 3 , Varighet: 30 sek



8. Stående rotasjon m/ armsving

Hold håndtaket i navlehøyde og stå med overkroppen rotert mot apparatet. Drei overkroppen og sving armene mot den andre siden.

Vekt: **kg, Sett: 3 , Reps: 10**

