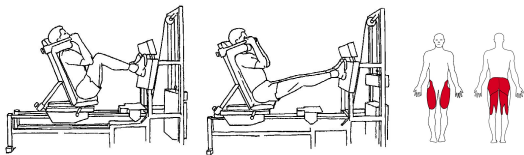


Dette er et program for deg som ønsker å komme i gang med styrketrening. Det er en forutsetning at du er skadefri.



1. Romaskin

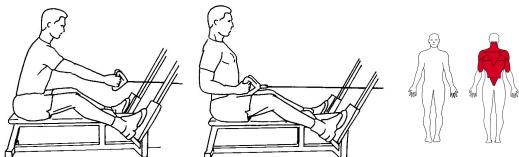
Juster motstanden med hendelen på din høyre side. Trykk på "on", velg hvilken informasjon du vil se på skjermen og start roingen.



2. Sittende benpress

Plasser benene på fotbrettet i skulderbreddes avstand. Ha ca. 90 grader i knærne. Stram opp i mage- og korsryggregionen og press opp til benene er nesten strake. Vend tilbake til startstillingen og gjenta.

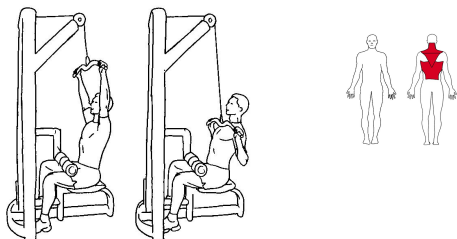
Reps: 10 , Sets: 3 , Vekt: kg



3. Sittende roing 1

Sitt foroverbøyd, med en liten bøy i knærne og skuldrene trukket godt fram. Før overkroppen tilbake, trekk håndtaket mot mageregionen, press brystkassen fram og trekk skuldrene sammen. Slipp rolig tilbake til startstillingen og gjenta.

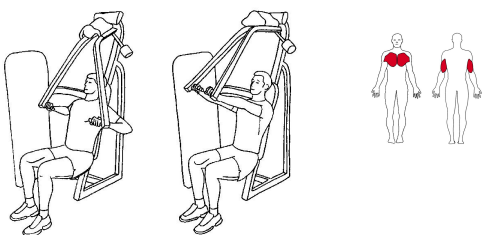
Vekt: kg, Sets: 3 , Reps: 10



4. 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.

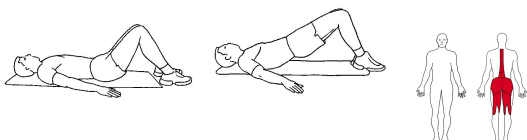
Reps: 10 , Sets: 3 , Vekt: kg



5. 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

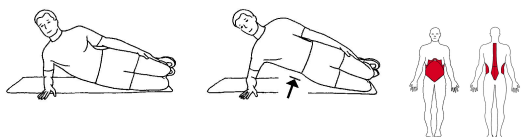


6. Liggende seteløft

Ligg på ryggen med bøyde knær. Knip setet sammen og løft bekkenet og nedre del av ryggen fra underlaget. Hold i 3-5 sek. Hvil tilsvarende.

Sett: 3 , Reps: 10





7. Sideliggende bekkenhev 3

Ligg på siden med bøyde knær og støtte mot den ene albuen. Finn nøytralstillingen av ryggen og bekken. Lag "flat mage" og hev bekkenet til kroppen er strak. Hold i 10-15 sek. og hvil tilsvarende. Gjenta mot motsatt side.

Sett: 2 , Reps: 10

