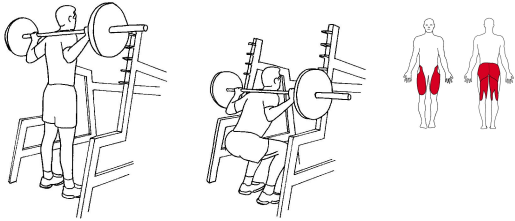


Utføres 1-3 ganger i uken.

Oppvarming 5-10 minutter på tredemølle/sykkel/romaskin/elipsemaskin.

Utfør 1 sett x 6-8 repetisjoner med lettere motstand enn treningsmotstand før hver øvelse.

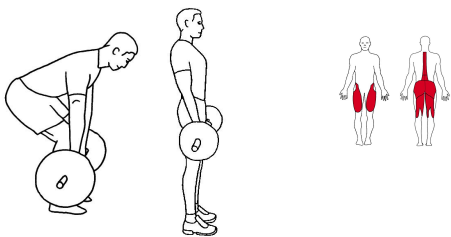
Tren tungt!! Klarer du antall repetisjoner som er oppgitt i programmet, øk motstand! Ta 2-3 minutter pause mellom settene.



1. 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.

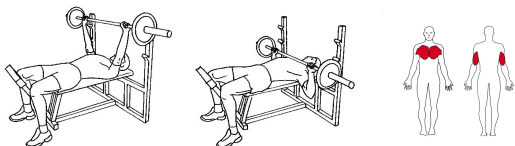
Vekt: **kg, Sett: 3 , Reps: 4-6**



2. 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 etterstrebe å holde denne gjennom hele oppløftet. Skulderbreddes benstilling, tyngdepunktet holdes rett igjennom kroppen, med noe mer fordelt tyngdekontakt på bakre halvdel av fot.

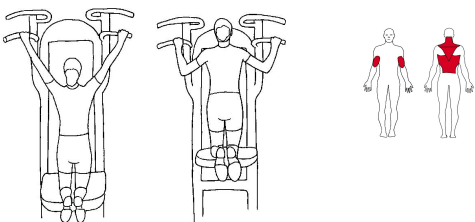
Vekt: **kg, Sett: 3 , Reps: 4-6**



3. Benkpress 2

Ligg med føttene i gulvet 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.

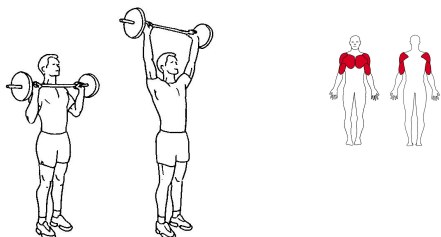
Vekt: **kg, Sett: 3 , Reps: 4-6**



4. 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: 4-6**

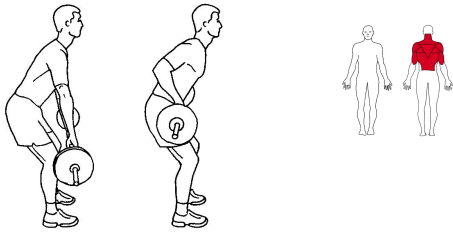


5. Stående militærpress

Stå med stangen hvilende på brystet og fiksér mage og korsryggen. Press opp til stangen holdes på strake armer over hodet.

Vekt: **kg, Sett: 3 , Reps: 4-6**





6. Stående roing 1

Hold omkring stangen med skulderbredt grep. Stå foroverbøyd med rett rygg og lett bøyde knær. Jo mer foroverbøyd du står jo større bevegelsesbane for de brede ryggmuskulene (m. latissimus dorsi). Start øvelsen med å dra skuldrene bakover, bøy i albue og før armene langs kroppen. Løft stangen mot magen og press skulderbladene sammen i sluttfasen. Senk tilbake og gjenta øvelsen. Dersom øvelsen utføres med hoftebevegelse økes bevegelsesbanen ytterligere.

Vekt: **kg, Sett: 3 , Reps: 4-6**

