

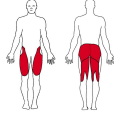


Tidsforbruk 60 min + Oppvarming 10 minutter

Tren enten en og en øvelse, eller gjør det mer tidseffektivt ved å kjøre to og to samtidig- annenhver gang

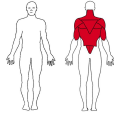
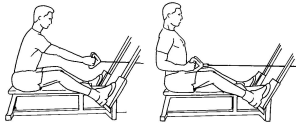
Hver øvelse trenes med tung nok motstand til å klare 8-12 repetisjoner x 3 ganger (serier)

Nedtrapping 5 min



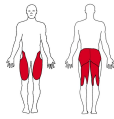
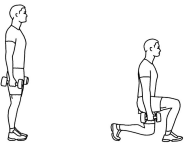
1. Knebøy med vektstang

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.



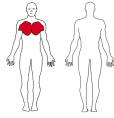
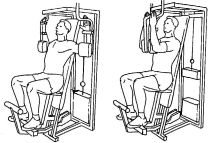
2. Sittende roing 1

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.



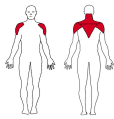
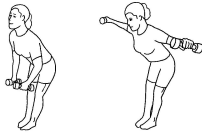
3. Gående utfall med hantler

Stå med samlede ben og hold en hantel i hver hånd. Løft det ene benet, og gå framover på rett linje. Når det bakre benet treffer gulvet, spenner du fra og tar et nytt steg med det andre benet. Overkroppen skal være rett. Husk knær over tær gjennom hele øvelsen.



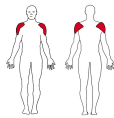
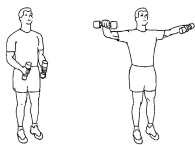
4. Pec dec

Hold en vinkel på ca. 90 grader i albue og press innsiden av de mot putene. Press putene helt sammen før du returnerer til startstillingen og gjentar.



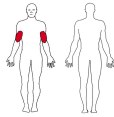
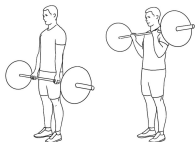
5. Stående foroverbøyd sidehev

Stå foroverbøyd med en lett bøy i knærne og albue. Ha en lett svai i korsryggen. Aktiver magemuskulaturen. Løft armene rett ut til siden og kjenn at skulderbladene møtes. Senk rolig ned. Gjenta.



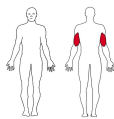
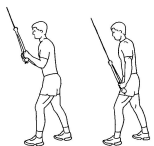
6. Stående sidehev

Stå litt framoverbøyd, med 100-110 graders bøy i albue og hantlene litt framfor deg. Løft armene ut og opp, og søk høyest med albue og lillefinger. Senk langsomt tilbake. Hantlene heves maks. 15 grader over horisontalplanet.



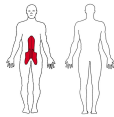
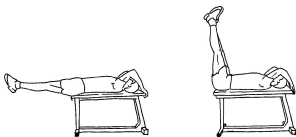
7. Stående biceps curl med stang

Stå med hoftebreddes avstand mellom føttene. Hold vektstangen horisontalt foran hoftene med begge hender, armene strake og håndflatene peker frem. Bøy i albue og løft stangen opp mot skuldrene. Overarmene holdes i ro og inntil kroppen. Senk rolig ned igjen og gjenta.



8. Stående triceps press 1

Ta et godt grep om tauet, hold albue inne mot kroppen. Press ned slik at armene strekkes helt.



9. Liggende benløft på en benk

Ligg på ryggen med benene utenfor benken. Ta et godt grep over hodet, strekk benene ut og løft de opp mot taket. Senk de tilbake til de er i forlengelse av kroppen og gjenta.

