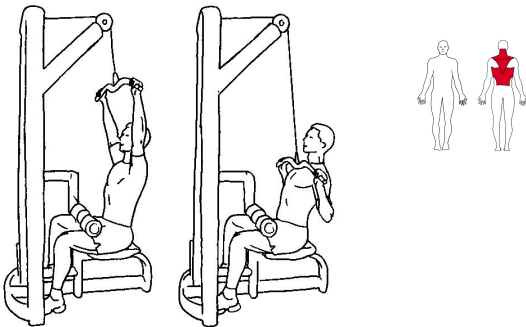


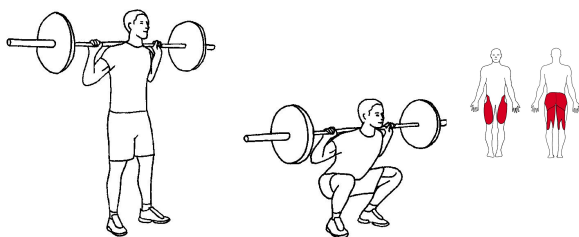
Økt 1



1. 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.

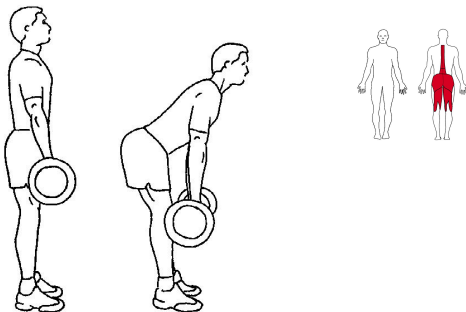
Vekt: **kg, Sett: 4 , Reps: 4-7**



2. 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.

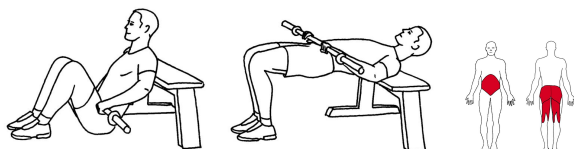
Vekt: **kg, Sett: 4 , Reps: 4-5**



3. Rumensk markløft 1

Hold stangen med overhåndsgrep hengende foran kroppen med strake armer i hoftehøyde. Skuldre skal være noe tilbaketrukket, bryst noe opp og frem, ryggen med naturlig svai og knærne lett bøyd. Senk stangen ved å sette setet ut samtidig som overkroppen senkes fremover. Se rett frem, behold skuldrene tilbaketrukket og ryggen strak under bevegelsen. Stangen senkes rett ned, hele tiden tett på kroppen. Gå så langt bevegeligheten tillater. Returner til utgangsposisjon ved å drive hoftepartiet fremover.

Vekt: **kg, Sett: 4 , Reps: 5-7**

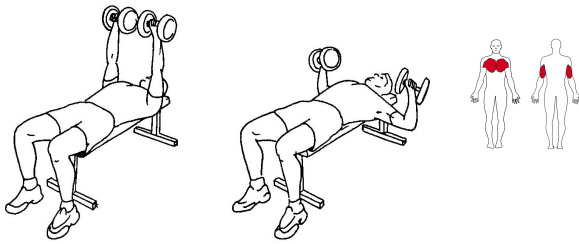


4. Hip thrust på benk m/vektstang

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: 4 , Reps: 10-12**

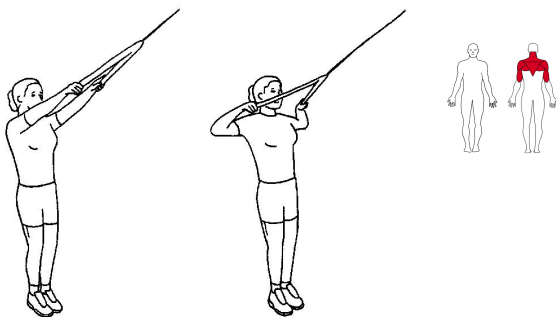




5. Liggende brystpress

Ligg på ryggen med føttene i gulvet og hold hantlene på strake armer over brystet. Senk hantlene i en svak bue mot utsiden av skuldrene og press tilbake til startstillingen med noe større hastighet. Unngå for mye svai i korsryggen.

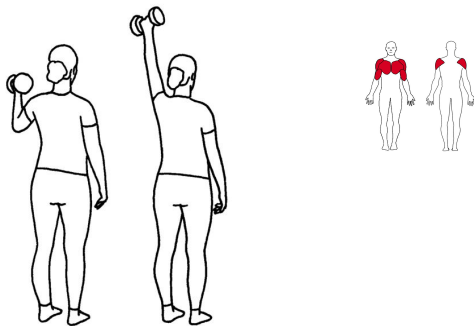
Vekt: **kg, Sett: 3 , Reps: 7-9**



6. Kabeldrag mot ansikt

Stå med strake armer og hold et smalt grep i ca ansiktshøyde. Len deg litt bakover og bøy lett i knærne. Trekk tauet mot ansiktet mens du fører albuen ut til siden og trekker skulderbladene sammen. Unngå å løfte skuldrene. Slipp rolig tilbake og gjenta.

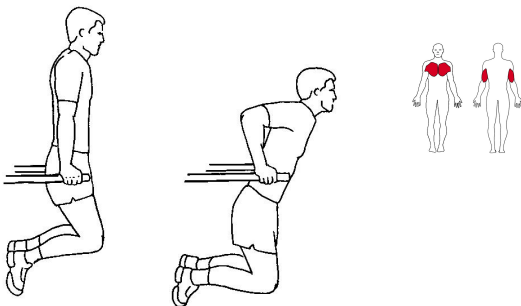
Vekt: **kg, Sett: 3 , Reps: 12-15**



7. Enarms skulderpress m/hantel

Stå oppreist, fiksér mage- og korsryggregionen og hold en manual i hånden i skulderhøyde. Håndbaken vender bakover. Løft manualen opp over hodet til albuen er strak. Senk rolig ned igjen. Albuen peker ut til siden under hele bevegelsen.

Vekt: **kg, Sett: 3 , Reps: 5-7**



8. Dips 2

La kroppsvekten henge på strake armer. Sørg for å ha senkede skuldre. Bøy i knærne og senk overkroppen rolig ned til overarmene er omtrent horisontale. Press opp igjen.

Vekt: **kg, Sett: 3 , Reps: 10-12**

