

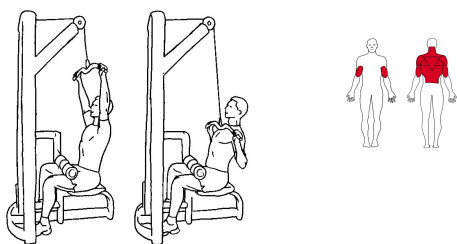
### 1. Markløft

#7293

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.

Det kan brukes "reversed grip" på den ene hånden da dette gjør det lettere.

**Vekt:**      **kg, Sett: 3 , Repetisjoner: 8**



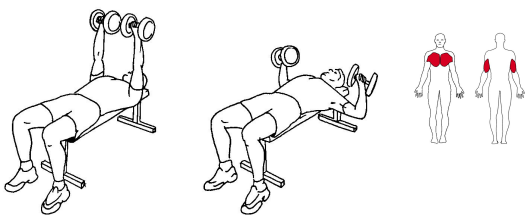
### 2. Nedtrekk til bryst

#88

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.

Trener primært: m. latissimus dorsi, m. teres major. Assisterende muskler: m. trapezius, m. rhomboideus, m. biceps brachii, m. deltoideus m.fl.

**Vekt:**      **kg, Sett: 3 , Repetisjoner: 8**



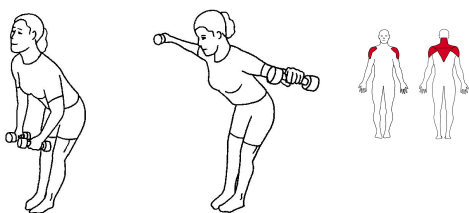
### 3. Liggende brystpress

#85

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.

Trener primært: m. pectoralis major, m. deltoideus. Assisterende muskler: m. triceps brachii m.fl.

**Vekt:**      **kg, Sett: 3 , Repetisjoner: 8**

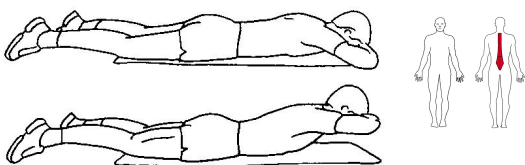


### 4. Stående foroverbøyd sidehev

#6253

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.

**Vekt:**      **kg, Sett: 3 , Repetisjoner: 8**



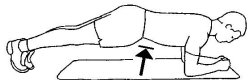
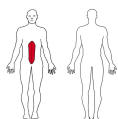
### 5. Mageliggende rygghev

#13

Ligg på magen med armene under hodet. Knip setet sammen og stram ryggmuskulaturen og løft overkroppen opp fra gulvet. Hold stillingen i 3-5 sek. og senk overkroppen tilbake. Hvil tilsvarende før du gjentar øvelsen.

**Sett: 3 , Repetisjoner: 8**





### 6. Planke på albuer og tær

#781

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

Trener primært: m.rectus abdominis, m.transversus abdominis, m.obliquus externus abdominis, m.obliquus internus abdominis. .  
Assisterende muskler: m.erector spinae, m.serratus anterior m.fl.

**Sett: 3 , Repetisjoner:**



 [Vis video](#)