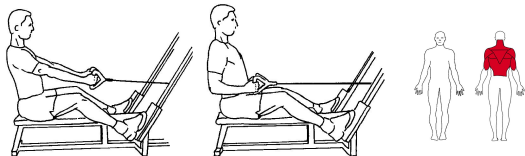


1. Knebøy med vektstang

#8871

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:** 3 , **Repetisjoner:** 8

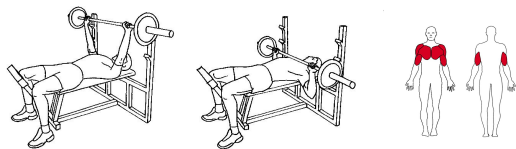


2. Sittende roing m/kabel

#146

Sitt med rett rygg, en liten bøy i knærne og skuldrene trukket godt fram. Trekk håndtaket mot magen samtidig som du presser brystkassen fram og skuldrene trekkes sammen. Slipp rolig tilbake til startstillingen og gjenta.

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

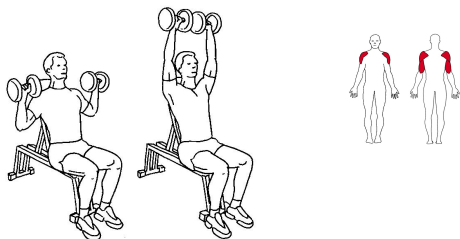


3. Benkpress

#581

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. Trener primært: m.pectoralis major, m.deltoid anteriore, m.triceps brachii. Assisterende muskler: m.deltoideus, m.serratus anterior.

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

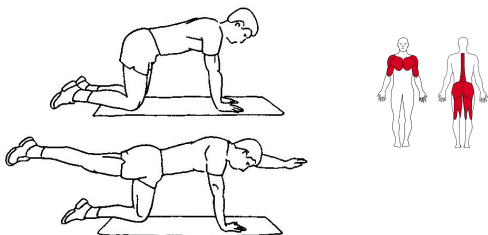


4. Sittende skulderpress

#283

Sitt med god støtte i ryggen, ha bøyde albuer og fiksér mage- og korsryggregionen. Ha et godt grep om hantlene som holdes på utsiden av skuldrene. Press opp til hantlene holdes på strake armer over hodet. Trener primært: m.deltoideus, m.supraspinatus. Assisterende muskler: m.triceps brachii, m.trapezius m.fl.

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



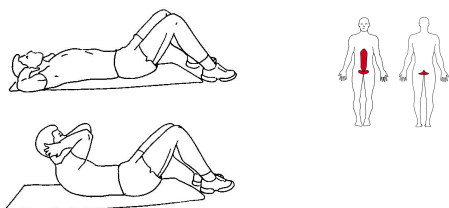
5. Firkotstående diagonalhev

#21

Stå på alle fire med hodet i forlengelse av overkroppen. Stram opp og stabiliser mage- og korsryggregionen. Strekk vekselvis den ene armen og det motsatte benet til de er i forlengelse av kroppen.

Trener primært: m.erector spinae, m.gluteus maksimus, m.biceps femoris, m.semitendinosus, m.semimembranosus. Assisterende muskler: m.serratus anterior, m.deltoideus, m.gluteus medius.

Sett: 3 , **Repetisjoner:** 8-10



6. Crunch

#16

Ligg på ryggen med bøyde knær og føttene i gulvet. Løft hodet og overkroppen, slik at kun korsryggen til sist berører underlaget, og senk tilbake. Sørg for en jevn bevegelse.

Sett: 3 , **Repetisjoner:** 8-12

