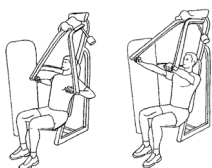


1. Benpress i apparat

Plasser benene på fotbrettet i skulderbreddes avstand. Ha ca. 90 grader i knærne. Stram opp i mage- og korsryggregionen og press opp til benene er nesten strake. Vend tilbake til startstillingen og gjenta.

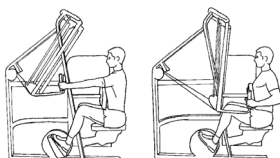
Sett: 3 , Repetisjoner: 8-12



2. Brystpress i apparat

Sitt med avslappede skuldre og fest et godt grep om håndtakene. Trekk skulderbladene sammen og løft albueene slik at de er på høyde med grepet. Press armene framover til de er helt strake og senk de kontrollert tilbake til brystet, før du gjentar øvelsen.

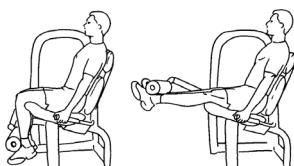
Sett: 3 , Repetisjoner: 8-12



3. Roing i apparat

Sitt med rett rygg og hold brystet mot brystputen. Ta tak i håndtakene, hold armene strake og slipp skuldrene godt framover. Trekk så armene bakover imot deg og ned langs siden, slik at håndtakene føres mot magen. Hold hele tiden kontakten med brystputen.

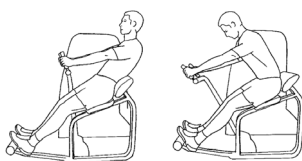
Sett: 3 , Repetisjoner: 8-12



4. Knestrekk i apparat

Sitt med bøyde knær og strekk benene helt ut. Senk kontrollert tilbake.

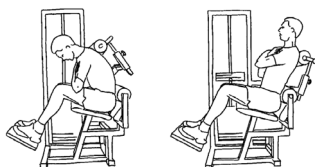
Sett: 3 , Repetisjoner: 8-12



5. Situp i apparat

Sitt helt tilbake i setet og legg overkroppen skrått bakover. Grip om håndtakene og hold armene strake. Press overkroppen fram og ned, samtidig som du krummer litt i ryggen. Vend tilbake til startstillingen og gjenta.

Sett: 3 , Repetisjoner: 8-12



6. Rygghev i apparat

Sitt helt tilbake i setet slik at du har god støtte i ryggen. Press overkroppen bakover slik at ryggen strekkes. Senk kontrollert tilbake og gjenta. Sørg for at du utfører øvelsen i en jevn bevegelse.

Sett: 3 , Repetisjoner: 8-12



**TRIM
TRENING
TRIVSEL**

Ønsker du personlig oppfølging og en individuell treningsplan kan en personlig trener hjelpe deg med dette.
[Les mer og book timer på 3t.no/personlig-trener](https://3t.no/personlig-trener)