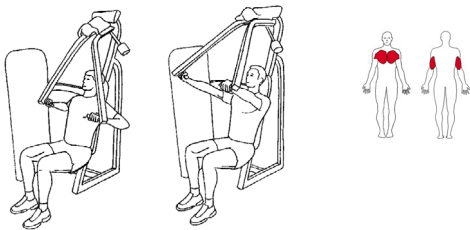


1. Benpress

Plasser benene på fotbrettet i skulderbreddes avstand. Ha minimum ca. 90 grader i knærne, men gjerne mindre. Stram opp i mage- og korsrygg regionen og press opp til benene er nesten strake. Vend tilbake til statsstillingen og gjenta.

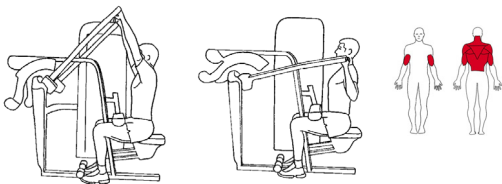
Sett: 3 , Repetisjoner: 10



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.

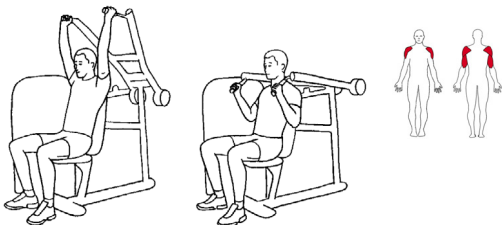
Sett: 3 , Repetisjoner: 10



3. Nedtrekk i apparat

Sitt med rett rygg og press brystkassen litt fram. Fest grepet og trekk håndtakene ned til skulderhøyde. Slipp rolig tilbake og gjenta.

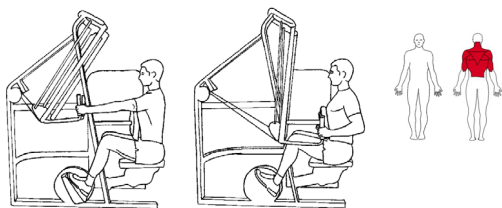
Sett: 3 , Repetisjoner: 10



4. Skulderpress i apparat

Sett deg godt tilbake i setet. Start øvelsen med håndtakene i skulder høyde, og press opp til armene er strake. Senk kontrollert tilbake og gjenta øvelsen.

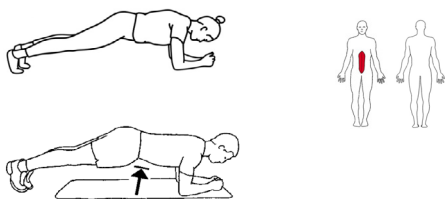
Sett: 3 , Repetisjoner: 10



5. 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: 10



6. Planke på albuer og tær

Stå på tær og albuer og finn nøytral stillingen av ryggen og bekken. Hold spennet igjennom hele kroppen ved å stramme lår, sete og mage. Prøv å holde posisjonen i 30-60 sekunder. Hvis det blir for tungt kan du også gjøre øvelsen på knærne.

Sett: 3 , Tid: 30-60 sekunder



**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)