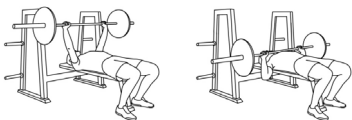


1. Knebøy med vektstang

Start stående med stangen hvilende på ryggen under nakken. Hold fullt grep rundt stangen, med skulderbreddes avstand eller smalere. Beinstillingen burde være i skulderbreddes avstand. Brystet opp og ryggen spent. Sett deg godt "bak og ned". Hold en oppreist og nøytral rygg under hele bevegelsen. Sett deg så langt ned som mulig, prøv å få hoftelæddet lavere enn kneleddet. Trykk gjennom hælen på vei opp til startposisjon.

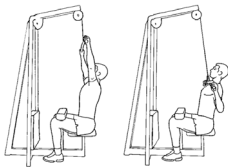
Sett: 3 , Repetisjoner: 6-8



2. Benkpress m/vektstang

Ligg med føttene i gulvet og hold stangen på strake armer over brystet. Ha litt bredere grep enn skulderbredden. Senk stangen kontrollert ned til brystet, og press opp igjen.

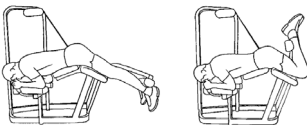
Sett: 3 , Repetisjoner: 6-8



3. Nedtrekk i apparat

Ta et litt bredere grep enn skulderbreddes avstand, legg deg litt bakover og kikk skrått opp. Press brystkassen fram og trekk stangen ned til brystet. Før kontrollert tilbake og gjenta.

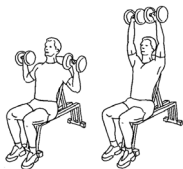
Sett: 3 , Repetisjoner: 6-8



4. Liggende leg curl i apparat

Ligg på magen med strake ben og knærne like utenfor setekanten. Fiksér overkroppen med grep om håndtakene. Press ankene mot ankelputen og bøy maksimalt i kneleddene før du senker kontrollert tilbake. Unngå å løfte bekkenet fra benken.

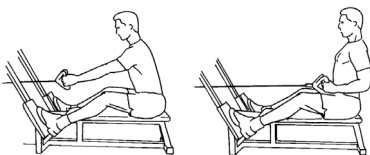
Sett: 3 , Repetisjoner: 6-8



5. Sittende skulderpress med manualer

Sitt med god støtte i ryggen, ha bøyde albuer og fikser mage- og korsryggen. Ha et godt grep om manualene som holdes på utsiden av skuldrene. Press opp til at manualene holdes på strake armer over hodet.

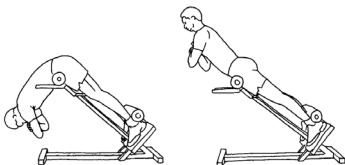
Sett: 3 , Repetisjoner: 6-8



6. Sittende roing i apparat

Sitt foroverbøyd, med en liten bøy i knærne og skuldrene trukket godt fram. Før overkroppen tilbake, trekk håndtaket mot mageregionen, press brystkassen fram og trekk skuldrene sammen. Slipp kontrollert tilbake til startstillingen og gjenta.

Sett: 3 , Repetisjoner: 6-8



7. Strake rygghev i apparat

Ligg med strake ben og la overkroppen henge ned mot gulvet. Løft overkroppen i en kontrollert bevegelse til at kroppen er i en rett linje. Under bevegelsen er overkroppen strak. Senk rolig tilbake og gjenta.

Sett: 3 , Repetisjoner: 6-8



8. Roll-out med magehjul

Stå på knærne med et godt grep om rullen. Fikser mage- og korsryggen og slipp overkroppen rolig framover, slik at du nærmest strekker deg framover. Pass på å ikke rulle lenger enn det du har styrke til.

Sett: 3 , Repetisjoner: 6-8



TRENINGSPROGRAM FOR VIDEREKOMNE



ØVELSE	SETT x REP	UKE 1 (VEKT)	UKE 2 (VEKT)	UKE 3 (VEKT)	UKE 4 (VEKT)	UKE 5 (VEKT)

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