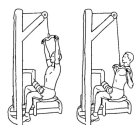


1. Markløft m/ trapbar

Senk deg ned med bøy i hofter og knær. Hold blikket rett fremover under hele øvelsen. Trekk pusten godt før stabilisering og oppløftet starter. Hold lett svai i korsryggen HELE TIDEN. Tyngdepunktet holdes rett igjennom kroppen, med noe mer fordelt tyngdekontakt på bakre halvdel av fot. Løft deg mer eksplosivt opp i stående stilling og rolig tilbake til utgangsstilling.

Vekt: **kg, Sett: 3 , Repetisjoner: 6-10**



2. Nedtrekk til bryst i apparat

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.

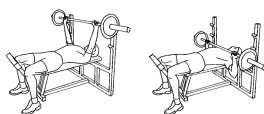
Vekt: **kg, Sett: 3 , Repetisjoner: 10-12**



3. Høy step up m/ vektstang

Stig opp på benken med den ene foten som "tramper gjennom benken", løft deg opp og fullfør øvelsen ved at du løfter motsatt kne. Gå deretter direkte ned igjen og gjenta øvelsen med samme ben eller stig opp på benken med det andre benet først.

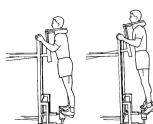
Vekt: **kg, Sett: 3 , Repetisjoner: 8-10**



4. Benkpress m/vektstang

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.

Vekt: **kg, Sett: 3 , Repetisjoner: 10-12**



5. Stående tåhev i apparat

Kun den framre del av føttene skal berøre fotbrettet. Press opp til tåstående. Rolig ned, litt raskere opp.

Vekt: **kg, Sett: 2-3 , Repetisjoner: 10**



6. Toe raise

Stå på hælene inntil en vegg og løft opp forfoten.

Sett: 2-3 , Repetisjoner: 10



7. Sideveis gange m/miniband rundt ankel

Plasser et miniband rundt anklene og still deg i en bredbeint posisjon slik at du får godt spenn i minibandet. Bøy lett i hofter og knær og plasser hendene på hoftene. Gå sideveis samtidig som du hele tiden beholder et spenn i strikken, samt lett bøy i hofter og knær.

Sett: 2-3 , Repetisjoner: 10-15 skritt hver vei

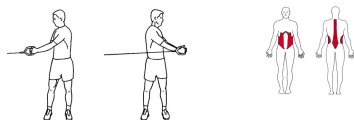




8. Sittende roing m/kabel

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:** 10-12



9. Stående rotasjon m/strake armer i kabel

Hold håndtaket i navlehøyde og stå med overkroppen rotert mot apparatet. Drei overkroppen og sving armene mot den andre siden.

Vekt: kg, **Sett:** 2 , **Repetisjoner:** 10-12 hver vei



10. Dead bug

Løft opp beina til du har en 90 graders vinkel i hofte og strake knær, samtidig som du løfter overkroppen litt og armene strakt opp mot taket. Dette er utgangsstillingen. Vekselsvis senk ned motsatt bein og arm, og gjenta på motsatt side.

Sett: 2-3 , **Repetisjoner:** 10-20

