

Gjennomføres 2-3 ganger i uken

Øvelsene utføres i supersett. Det betyr at øvelse 1 og 2 gjøres på "likt". En veksler mellom to øvelser for å treningstiden så effektivt som mulig

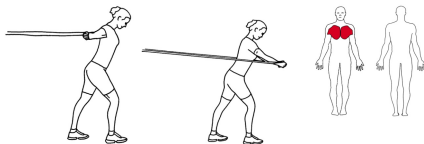


1. Dype utfall med pause i bunn

#601

Ta et relativt langt steg og press så frem kneet så langt over tå som mulig i bunnposisjon. Hold i 20 sekund. Prøv å tøy ankel

Sett: 3 , Varighet: 20 sek

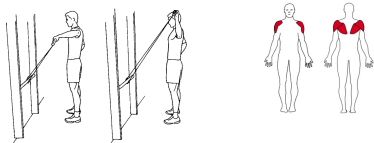


2. Statisk tøying av bryst med strikk

#10012

Fest strikken i skulderhøyde og stå med ansiktet vendt fra festepunktet. Stå i stegposisjon. Ta tak i strikken med hendene og hold armene ut fra kroppen med lett bøy i albue. Før armene fremover og mot hverandre med håndflaten først. Før langsomt tilbake og gjenta.

Sett: 3 , Varighet: 20 sek



3. Stående skulderrotasjon med begge armer

#562

Fest strikken rett foran deg ribbeveggen. Stå med håndtakene i den ene hånden og med ansiktet mot ribbeveggen. Ha armen hevet og ca. 90 grader i albuen. Rotér i skulderleddet slik at håndtaket svinges opp, mens overarmen holdes i samme stilling.

Kjør med begge armene på likt

Sett: 3 , Repetisjoner: 8

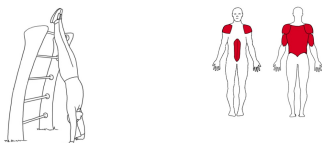


4. Statisk knebøy

#7288

Ta en valgfri vekt og sett deg ned med ca 90 grader i kne. Hold posisjonen i 20 sekund

Vekt: 5 kg, Sett: 3 , Varighet: 20 sek



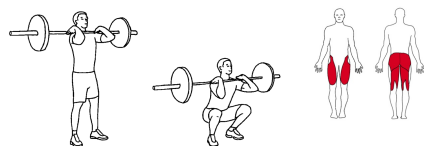
5. Fra pushups posisjon til håndstående

#13553

(avvik fra video)

Start i pushupsposisjon med ryggen mot en vegg. Klatre så bakover opp mot veggens så høyt du klarer til du står nærmest håndstående

Sett: 3 , Repetisjoner: 4

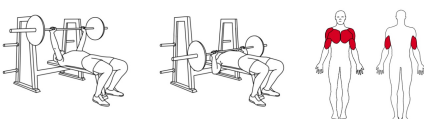


6. Frontbøy m/vektstang

#8869

Start med stangen hvilende på skuldrene. Grepet ligger utenfor skulderbredde med fingrene rundt stangen eller i fingeruppene. Overarmen er parallell med gulvet og albue peker rett fram. Balansen og trykket holdes midt på foten med føttene i skulderbredde fra hverandre. Hold overkroppen så oppreist som mulig, samtidig som du senker hoften "bak og ned". Hold albue pekende fremover og knærne over andre tå. Stopp når hofteleddet er lavere enn kneleddet.

Sett: 3 , Repetisjoner: 8



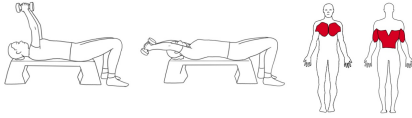
7. Benkpress

#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.

Sett: 3 , Repetisjoner: 8





8. Liggende pullover 1

#79

Ligg på ryggen, med benene plassert på benken og hantlen over brystet. Ha en liten bøy i albue. Senk armene rolig bakover til overarmene er på høyde med ørene. Herifra presses tilbake i samme rolige tempo.

Sett: 3 , Repetisjoner: 8

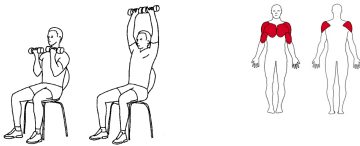


9. Kne- og håndstøttende roing på benk

#97

Stå med tyngden fordelt på det ene kneet og den ene armen. Hold hantelen i den frie hånden og la armen henge tungt ned. Trekk skulder og arm opp langs siden til hantelen er i magenivå. Senk tilbake.

Sett: 3 , Repetisjoner: 8

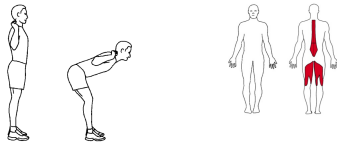


10. Arnold press

#8342

Sitt på en benk el. med ryggstøtte. Hold manualene med håndflaten mot deg like foran skuldrene. Press hantlene over hodet samtidig som du vrir håndflatene fra deg. I topp posisjon skal armene være strake. På vei ned vrir du håndflatene tilbake innover til du er tilbake i startposisjon.

Sett: 3 , Repetisjoner: 8



11. Good Morning

#8292

Stå med skulderbreddes avstand mellom føttene. Løft stangen over hodet og la den hvile på skuldrene/øvre rygg. Ha kroppsvekten i hæl og med rett rygg før hoftene bakover mens du bukker brystet mot gulvet. Stopp når overkroppen er vannrett og start oppadgående bevegelse med å presse hofta fram.

Sett: 3 , Repetisjoner: 8

