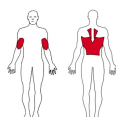


## 1. Markløft m/bred benstilling

Hold blikket rettet fremover under hele øvelsen. Vektstangen henger på strake armer, føres så nært kroppen som mulig, men uten at den forstyrrer hensiktsmessig bevegelse og teknikk. Trekk pusten på vei ned, hold i øvelsens nedre fase, og pust deretter ut på vei opp. Hold lett svai i korsryggen og etterstrebe å holde denne gjennom hele oppløftet. Bred benstilling, tyngdepunktet holdes rett igjennom kroppen, med noe mer fordelt tyngdekontakt på bakre halvdel av fot.

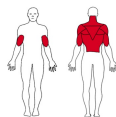
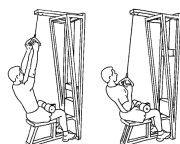
**Vekt: kg, Sett: 4 , Repetisjoner: 6-8**



## 2. Stående roing m/vektstang

Hold omkring stangen med skulderbredt grep. Stå foroverbøyd med rett rygg og lett bøyde knær. Jo mer foroverbøyd du står jo større bevegelsesbane for de brede ryggmuskulene (m. latissimus dorsi). Start øvelsen med å dra skuldrene bakover, bøy i albue og før armene langs kroppen. Løft stangen mot magen og press skulderbladene sammen i slutfasen. Senk tilbake og gjenta øvelsen. Dersom øvelsen utføres med hoftebevegelse økes bevegelsesbanen ytterligere.

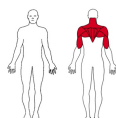
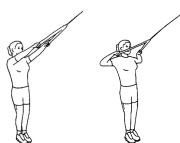
**Vekt: kg, Sett: 4 , Repetisjoner: 8-10**



## 3. Nedtrekk m/v-grep

Montér spesialhåndtaket. Fest grepet, legg deg bakover og kikk skrått opp. Press brystkassen fram og trekk ned til brystet. Albue holdes til sist tett på kroppen. Før langsomt tilbake og gjenta.

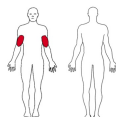
**Vekt: kg, Sett: 4 , Repetisjoner: 10**



## 4. Facepulls m/kabel fra høyt

Stå med strake armer og hold et smalt grep i ca ansiktshøyde. Len deg litt bakover og bøy lett i knærne. Trekk tauet mot ansiktet mens du fører albue ut til siden og trekker skulderbladene sammen. Unngå å løfte skuldrene. Slipp rolig tilbake og gjenta.

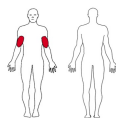
**Vekt: kg, Sett: 3 , Repetisjoner: 12**



## 5. Stående hammer curl

Stå med hantlene hengende ned langs siden og la håndflatene vende inn mot lårene. Bøy i albue og press helt opp uten å dreie underarmene. Senk rolig tilbake.

**Vekt: kg, Sett: 4 , Repetisjoner: 10**



## 6. Bicepscurl i apparat

Plasser overarmene på puten, ta tak i håndtakene og bøy armene maksimalt før du senker dem sakte ned igjen. Unngå å overstrekke albue.

**Vekt: kg, Sett: 4 , Repetisjoner: 12**

