

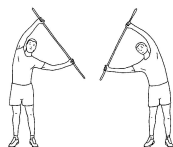
Uke 1-4: Gjennomfør 2 runder pr apparat/ 12-15 repetisjoner. Uke 5-10: Gjennomfør 3 runder/ 10-12 reps.
Uke 11-15: Gjennomfør 3 set/ 8-10 reps.



1. Jogge på tredemølle

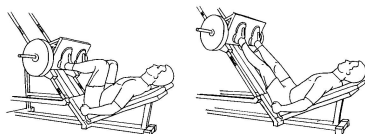
Du kan velge et program og starte tredemøllen, eller bare trykke start. For å endre hastigheten trykk pluss/minus og for å endre stigningen trykk pil opp/pil ned. For å avslutte trykk stopp.

Tid: , Km/t: , Prog.: , Stigning: , Distanse: , Puls:



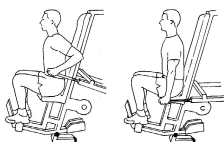
2. Stående sidebøy m/stokk

Stå på gulvet med ca hoftebredde avstand mellom bena og en stokk med bredt grep i strake armer over hodet. Bøy så overkroppen rolig fra side til side. Hold hofta og bekken i ro.



3. Skråliggende benpress opp

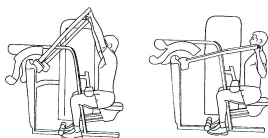
Plasser benene på fotbrettet i skulderbreddes avstand. Ha ca. 90 grader i knærne. Stram opp i mage- og korsryggregionen og press opp til benene er nesten strake. Vend tilbake til startstillingen og gjenta.



4. Sittende dips

Sitt med rett rygg, hold armene tett mot kroppen og ha lave skuldre. Strekk i albue til armene er strake.

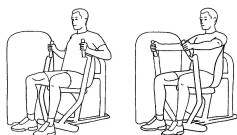
Setehøyde:



5. Cybex: Lat Pull

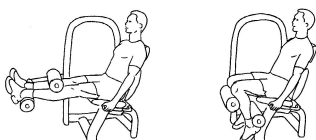
Sitt med rett rygg og press brystkassen litt fram. Fest grepet og trekk håndtakene ned til skulderhøyde. Slipp rolig tilbake og gjenta.

Sete: , Lårpute:



6. LF: Brystpress

Sett deg godt inntil setet. Rett opp ryggen, press brystet lett fram og skyv håndtakene fra deg. Før dem rolig tilbake til utgangsposisjonen. Pass på å ha lave skuldre.



7. Cybex: Seated Leg Curl

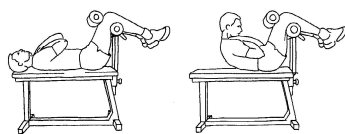
Sitt helt tilbake i setet og fiksér overkroppen med grep om håndtakene. Press ankene mot puten, bøy maksimalt i knærne og vend rolig tilbake til startstillingen.

Ankelpute: , Sete:



8. Firkotstående diagonalhev

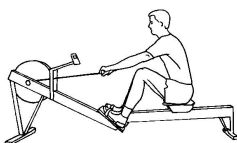
Stå på alle fire med hodet i forlengelse av overkroppen. Stram opp og stabilisér mage- og korsryggregionen. Strekk vekselvis den ene armen og det motsatte benet til de er i forlengelse av kroppen.



9. Sit up på en benk

Ligg med benene festet og armene krysset foran brystet. Løft hodet og øvre del av overkroppen i retning av lårene og senk tilbake. Korsryggen skal hele tiden ha kontakt med benken. Ta med belastning om det blir for lett.

Sett: , Reps:



10. Romaskin

Juster motstanden med hendelen på din høyre side. Trykk på "on", velg hvilken informasjon du vil se på skjermen og start roingen.

Tid: , Prog.: , Level: , m/min: , Distanse: , Puls:

