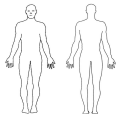


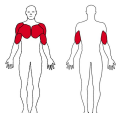
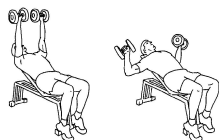
Gjennomfør med henholdsvis 30sekunder og 60 sekunders pauser.



ØKT 1

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.

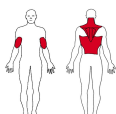
Varighet: , **Hastighet:** Km/t



Skrå brystpress

Ligg på ryggen med føttene i gulvet og hold hantlene på strake armer over brystet. Senk hantlene i en svak bue mot utsiden av skuldrene og press tilbake til startstillingen med noe større hastighet. Unngå å svaie for mye i korsryggen.

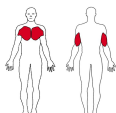
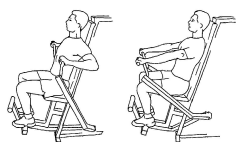
Sett: 4 , Reps: 12 , Pause: 30 sek



Mageliggende roing på skråbenk - albue ut

Hekt skråbenken i ribbeveggen i passende høyde. Legg deg på magen i skråbenken, hold armene ned på siden av benken med en manual i hver hånd. Trekk manualene opp mot deg, albue peker ut til siden med overarmene i skulderhøyde. Samle skulderbladene og trekk de litt ned. Senk kontrollert ned igjen.

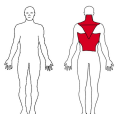
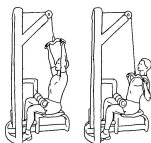
Vekt: kg, **Sett: 3 , Reps: 12 , Pause: 1 min 0 sek**



Brystpress 1

Sitt med lave skuldre og et godt grep om håndtakene. Albue holdes på høyde med grepet. Press fram til armene er strake og før noe langsommere tilbake til brystet.

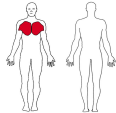
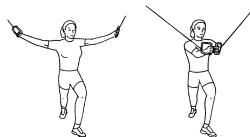
Vekt: kg, **Sett: 3 , Reps: 15 , Pause: 30 sek**



Nedtrekk til bryst

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.

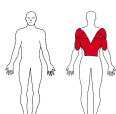
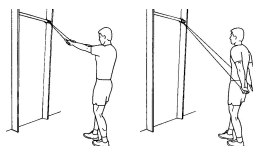
Vekt: kg, **Sett: 3 , Reps: 15 , Pause: 1 min 0 sek**



Stående flyes m/kabel

Stå med rett rygg, press brystet fram og hold armene ut til siden. Ha en liten bøy i albue og stå med den ene foten foran den andre. Press armene fram foran kroppen til de er i brysthøyde og lillefingrene møter hverandre. Slipp langsomt tilbake og gjenta.

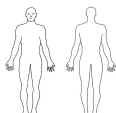
Vekt: kg, **Sett: 3 , Reps: 15 , Pause: 30 sek**



Stavtak med strake armer

Stå med et håndtak i hver hånd og med ansiktet mot vektmagasin. Hold armene strake ut fra kroppen og trekk armene bakover. Slipp langsomt tilbake.

Sett: 3 , Reps: 15 , Pause: 1 min 0 sek

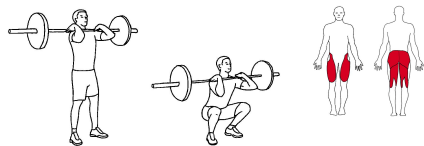


ØKT 2

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.

Varighet: , **Hastighet:** Km/t

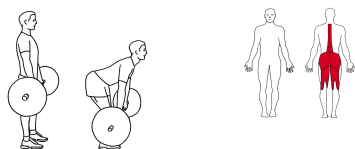




Frontbøy

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 framover og knærne over andre tå. Stopp når hofteleddet er lavere enn kneleddet.

Vekt: **kg, Sett: 4 , Reps: 12 , Pause: 30 sek**



Rumensk markløft 2

Hold stangen med overhåndsgrep hengende foran kroppen med strake armer i hoftehøyde. Skuldre skal være noe tilbaketrukket, bryst noe opp og frem, ryggen med naturlig svai og knærne lett bøyd. Senk stangen ved å sette setet ut samtidig som overkroppen senkes fremover. Se rett frem, behold skuldrene tilbaketrukket og ryggen strak under bevegelsen. Stangen senkes rett ned, hele tiden tett på kroppen. Gå så langt bevegelsen tillater. Returner til utgangsposisjon ved å drive hoftepartiet fremover.

Vekt: **kg, Sett: 4 , Reps: 12 , Pause: 1 min 0 sek**



Knestrek 2

Sørg for å ha god støtte i korsryggen. Sitt med bøyde knær (ca. 120 grader) og strekk benene maksimalt ut. Markér gjerne toppunktet og senk rolig tilbake.

Vekt: **kg, Sett: 3 , Reps: 15 , Pause: 30 sek**



Sittende lårcurl

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.

Vekt: **kg, Sett: 3 , Reps: 15 , Pause: 1 min 0 sek**



Beinløft

Heng med kroppsvekten på albuer og skuldre. Løft benene opp til de er ca. vannrette, og senk de langsomt tilbake.

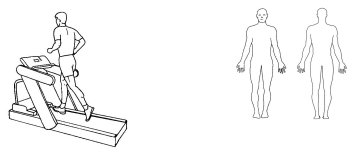
Vekt: **kg, Sett: 3 , Reps: 15 , Pause: 30 sek**



Beinløft med vridning

Heng med kroppsvekten på albuer og skuldre. Trekk knærne opp i retning av brystet, helt til de er over vannrett nivå. Senk langsomt tilbake.

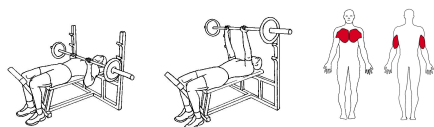
Vekt: **kg, Sett: 3 , Reps: 15 , Pause: 30 sek**



ØKT 3

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.

Varighet: **, Hastighet: Km/t**

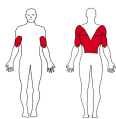
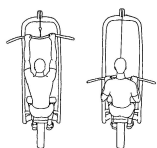


Skrå benkpress smalt grep

Ligg med føttene i gulvet, ta et grep som er smalere enn skulderbredden og hold stangen på strake armer over brystet. Senk den rolig mot brystet, med armene tett på kroppen og press tilbake til startstillingen med noe større hastighet.

Vekt: **kg, Sett: 4 , Reps: 12 , Pause: 30 sek**

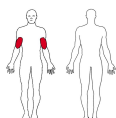




Nedtrekk m/smalt grep

Velg undertak. Press brystkassen fram samtidig som stangen trekkes ned til haken. Armene holdes til sist tett mot kroppen og sluttstillingen markéres. Før langsomt tilbake og gjenta.

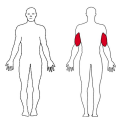
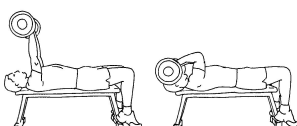
Vekt: **kg, Sett: 4 , Reps: 12 , Pause: 1 min 0 sek**



Biceps Curl

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

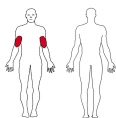
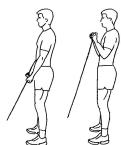
Vekt: **kg, Sett: 3 , Reps: 12 , Pause: 30 sek**



Tricepspress m/stang, på benk

Hold stangen på strake armer over brystet. Bøy i albue, senk stangen forsiktig til pannen og press tilbake. Forsøk å holde albue i ro under øvelsen.

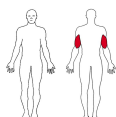
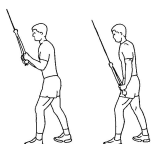
Vekt: **kg, Sett: 3 , Reps: 12 , Pause: 1 min 0 sek**



Stående bicepscurl m/tau

Stå med rett rygg og et godt grep om stangen. Bøy i albue og løft stangen opp mot brystet. Senk stangen helt tilbake før neste repetisjon. Hold albue mest mulig i ro under øvelsen.

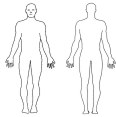
Vekt: **kg, Sett: 3 , Reps: 12 , Pause: 30 sek**



Stående triceps press med tau

Ta et godt grep om tauet, hold albue inne mot kroppen. Press ned slik at armene strekkes helt.

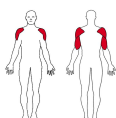
Vekt: **kg, Sett: 3 , Reps: 12 , Pause: 1 min 0 sek**



ØKT 4

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.

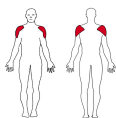
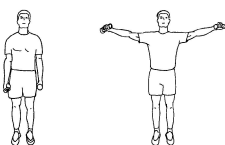
Varighet: , **Hastighet:** **Km/t**



Stående hantelpress

Stå med et godt grep om hantlene som holdes på utsiden av skuldrene. Press opp til hantlene holdes på strake armer over hodet.

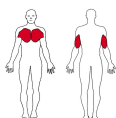
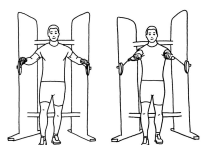
Vekt: **kg, Sett: 4 , Reps: 10 , Pause: 30 sek**



Stående strak sidehev

Stå med armene ned langs siden og en lett bøy i albue. Løft armene ut og opp og søk høyest med albue og lillefinger. Hantlene heves til maks. 15 grader over horisontalplanet.

Vekt: **kg, Sett: 4 , Reps: 10 , Pause: 1 min 0 sek**

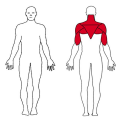
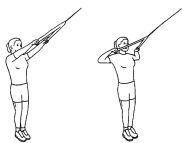


Stående brystpress m/kabel

Stå i gangstående stilling med den ene foten foran den andre, og med ryggen mot apparatet. Kablene er festet i brystnivå. Hold en kabel i hver hånd ved brystet, albue skrått ned til siden. Press hendene frem til albue er helt strake, vend så rolig tilbake.

Vekt: **kg, Sett: 3 , Reps: 12 , Pause: 30 sek**

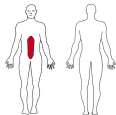
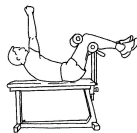
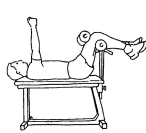




Kabeldrag mot ansikt

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.

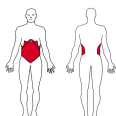
Vekt: kg, **Sett:** 3 , **Reps:** 12 , **Pause:** 1 min 0 sek



Sit up på en benk 3

Ligg med benene festet og ha samlede strake armer over brystet. Løft hodet og øvre del av overkroppen i retning av taket, slik at armene peker mot det samme punktet hele tiden. Korsryggen har hele tiden kontakt med benken.

Sett: 3 , **Reps:** 12 , **Pause:** 30 sek



Sittende rotasjon av overkropp med hantel

Sitt på en matte med bøyde hofter og knær og med en hantel i begge hender foran deg. Len overkroppen litt bakover og roter overkroppen rolig til annenhver side.

Vekt: kg, **Sett:** 3 , **Reps:** 12 , **Pause:** 1 min 0 sek

