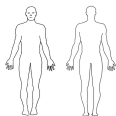


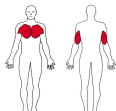
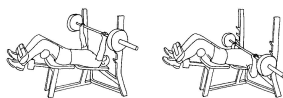
Gjennomfør med henholdsvis 30sekunder og 60 sekunders pauser. Avslutt øktene med HiiT



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.

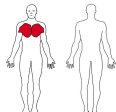
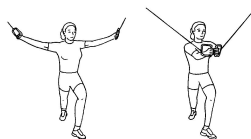
Varighet: , **Hastighet:** **Km/t**



LF Hammer: Decline benkpress

Fest føttene under fotbøylene. Hold stangen med bredere enn skulderbredt grep. Senk vekten ned mot nedre del av brystet. Gjør et markert stopp og press opp til strake armer. Skuldrene skal hele tiden være i kontakt med benken.

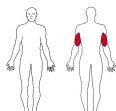
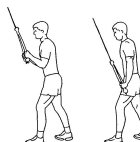
Vekt: **kg, Sett: 4 , Reps: 8 , Pause: 1 min 0 sek**



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.

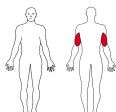
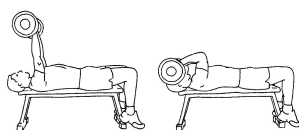
Vekt: **kg, Sett: 4 , Reps: 10 , Pause: 30 sek**



Stående triceps press 1

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

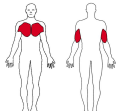
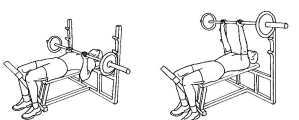
Vekt: **kg, Sett: 4 , Reps: 10 , Pause: 1 min 0 sek**



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.

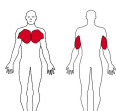
Vekt: **kg, Sett: 3 , Reps: 10 , Pause: 30 sek**



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.

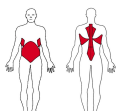
Vekt: **kg, Sett: 3 , Reps: 20 , Pause: 1 min 0 sek**



Push-ups

Stå på tærne og hold overkroppen fiksert på strake armer. Ha et skulderbredt grep. Senk kroppen mot gulvet og press tilbake.

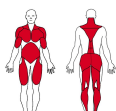
Sett: 2 , Reps: 15 , Pause: 30 sek



Planke med skulderklapp

Stå i planke posisjon og ta på skuldrene annenhver gang.

Sett: 3 , Reps: 20

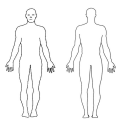


High Handle Prowler Push, strake armer, høyt grep

Legg på 1/2-part av kroppsvekten din. Frem og tilbake er en lengde. Gjennomfør 10 lengder.

Pause: 30 sek

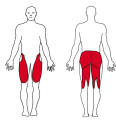




ØKT 2

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.

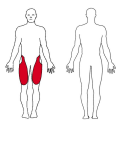
Varighet: , **Hastighet:** Km/t



Skråsittende benpress

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.

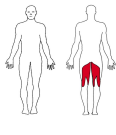
Vekt: kg, **Sett:** 4 , **Reps:** 10 , **Pause:** 1 min 0 sek



Knestrekk 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.

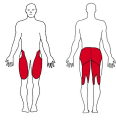
Vekt: kg, **Sett:** 4 , **Reps:** 10 , **Pause:** 30 sek



Seated Leg Curl

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

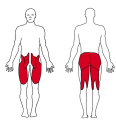
Vekt: kg, **Sett:** 4 , **Reps:** 10 , **Pause:** 1 min 0 sek



Knebøy 1

Stå med føttene i skulderbreddes avstand. Bøy ned til ca. 90 grader i knærne og press opp igjen. Hold ryggen rett og blikket fram. Alternativt kan den dype sittestillingen holdes i noen sekunder før du presser opp igjen.

Sett: 3 , **Reps:** 20 , **Pause:** 30 sek



Hoppende knebøy

Start i en stående posisjon. Bøy så i knærne og berør bakken med hendene. Hopp opp med maksimal kraft fra knebøyposisjonen og strekk armene opp over hodet.

Sett: 3 , **Reps:** 10 , **Pause:** 1 min 0 sek

