



Oppvarming 10 minutter

Tren enten en og en øvelse, eller gjør det mer tidseffektivt ved å kjøre to og to samtidig- annenhver gang

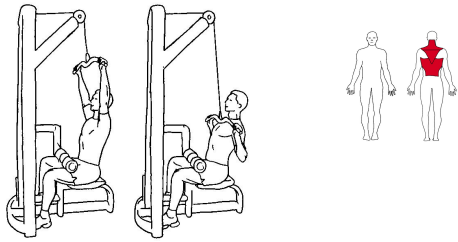
Hver øvelse trenes med tung nok motstand til å klare 12 repetisjoner x 3 ganger (serier)

Nedtrapping 5 min



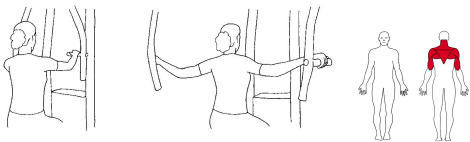
1. Cybex: Seated Leg Press 1

Plasser føttene på fotbrettet med ca. skulderbreddes avstand. Sørg for at vinklen i knærne er 90 grader. Spenn opp i mage- og korsryggmuskulaturen, og press benene framover. Stopp bevegelsen når benene er nesten strake, slik at du unngår å overstrekke knærne. Senk benene mot deg i et litt langsommere tempo.



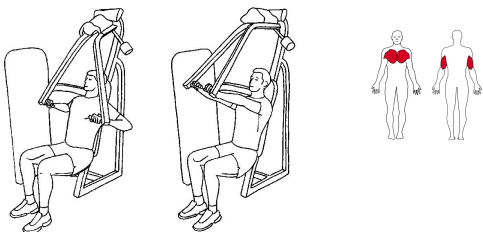
2. Nedtrekk til bryst

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.



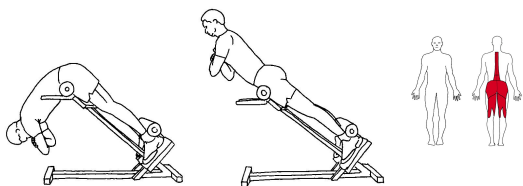
3. Matrix Rear Delt

Sitt med støtte mot brystkassen og ta tak i de vannrette håndtakene. Før armene ut til siden samtidig som skulderbladene trekkes sammen. Før langsomt tilbake og gjenta.



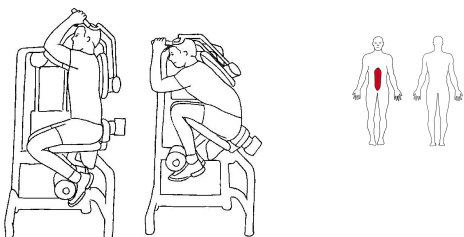
4. Cybex: Chest Press 3

Fest et godt grep om håndtakene. Trekk skulderbladene sammen og løft albuen til de er på høyde med grepet. Press armene framover til de er helt strake. Herfra føres håndtakene mot hverandre slik at armene samles. Senk litt langsommere tilbake til brystet og gjenta øvelsen.



5. Strake rygghev

Ligg med strake ben og la overkroppen henge ned mot gulvet. Stram opp i magen og i korsryggen, og løft overkroppen i en rolig bevegelse. Under bevegelsen er overkroppen strak. Senk rolig tilbake og gjenta.



6. Gym 80 Abdominal Machine

Sett deg i setet helt inntil ryggstøtten. Hekt bena bak fotpøllen og grip om håndtakene. Spenn magen, trekk overkroppen fram, samtidig som du krummer litt i ryggen. Vend tilbake til startstillingen og gjenta.

