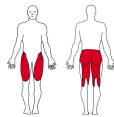
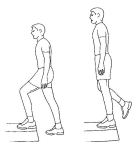


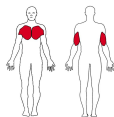
1. Enarms skulderpress m/hantel

Stå oppreist, fiksér mage- og korsryggregionen og hold en manual i hånden i skulderhøyde. Håndbaken vender bakover. Løft manualen opp over hodet til albuen er strak. Senk rolig ned igjen. Albuen peker ut til siden under hele bevegelsen.



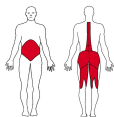
2. Steg opp på en step-benk

Plassér det aktive benet på en step-benk, ett trappetrinn eller lignende. Lén deg forover, legg tyngden over på dette benet og strekk kneet slik at du løfter deg opp. Senk langsomt tilbake og gjenta øvelsen.



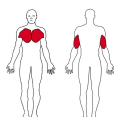
3. Dips på en benk

Støtt deg mot benken med ca. skulderbreddes grep. Kroppen holdes tilnærmet strak slik at kun hælene er i gulvet. Bøy i albuen og senk kroppen ned mot gulvet. Press opp igjen.



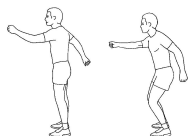
4. Seteløft 2

Plassér fotsålene på gulvet og armene ut til siden. Vipp bekkenet bakover. Aktivér den nederste og dypeste delen av magemuskulaturen, trekk navlen inn mot ryggraden og lag "flat mage". Løft bekkenet opp fra gulvet helt til du ligger på skulderbladene. Senk og løft langsomt.



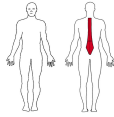
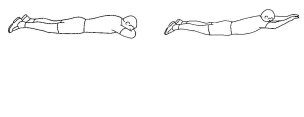
5. Push-ups

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



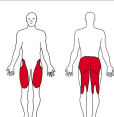
6. Svikt og sving 2

Stå med skulderbreddes avstand mellom beina. Sleng armene vekselvis tungt fram og tilbake samtidig som du bøyer og strekker i hofte og knær. Bevegelsen blir litt som å gå på ski.



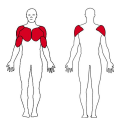
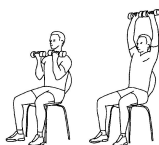
7. Mageliggende rygghev med armsving

Ligg på magen med armene under hodet. Knip setet sammen og stram ryggmuskulaturen og løft overkroppen opp fra gulvet. Før armene en enkelt gang fram over hodet og tilbake mens du holder stillingen. Senk overkroppen og gjenta øvelsen.



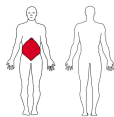
8. Knebøy

Stå med føttene i skulderbreddes avstand. Bøy ned til ca. 90 grader i kne- og hoftelodd og strekk opp igjen. Hold ryggen rett og blikket fram. Vær også påpasselig med å holde knær over tær.



9. Arnold press

Sitt på en benk el. med ryggstøtte. Hold manualene med håndflaten mot deg like foran skuldrene. Press hantlene over hodet samtidig som du vrir håndflatene fra deg. I topp posisjon skal armene være strake. På vei ned vrir du håndflatene tilbake innover til du er tilbake i startposisjon.



10. Mage m/ ettbens strekk

Ligg på ryggen med 90 grader i hofter og knær og armene langs siden. Aktiver magemuskulaturen slik at korsryggen har kontakt med gulvet. Løft overkroppen opp på utpust. På neste utpust strekker du ut den ene foten. Beveg rolig tilbake og gjenta med motsatt fot. Sett bena i gulvet og senk overkroppen ned til utgangsstilling.

