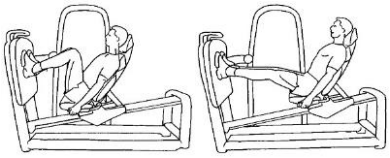
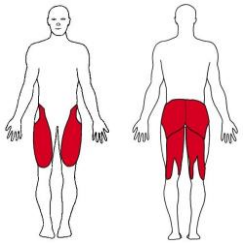
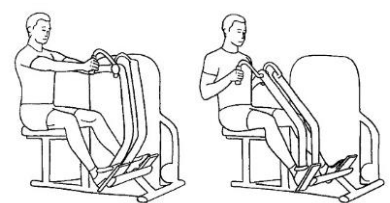
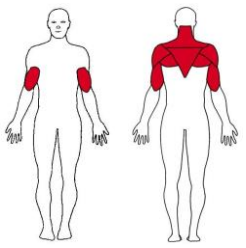
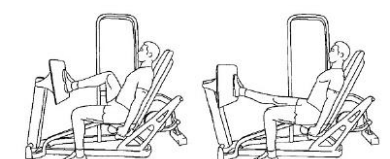
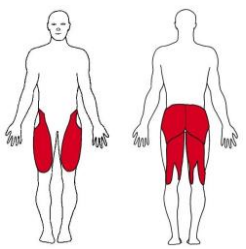
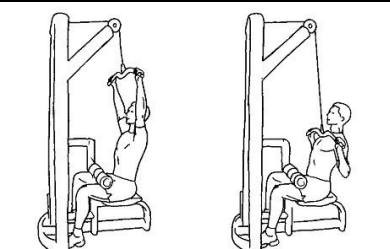
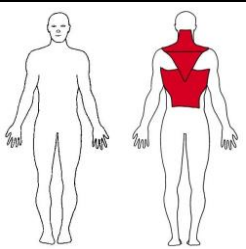
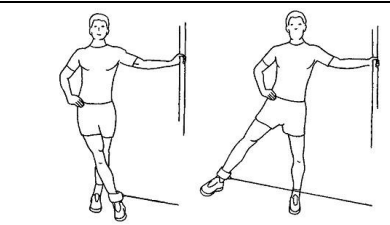
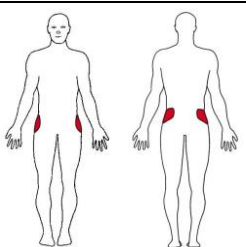
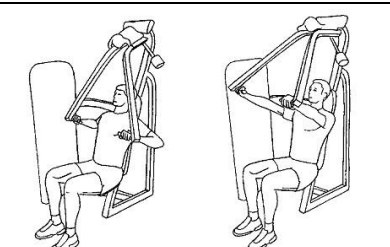
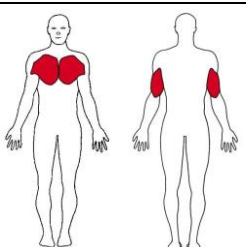


## Styrke apparater, introduksjonsprogram

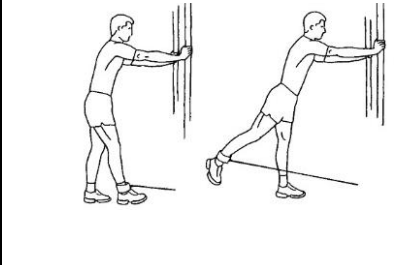
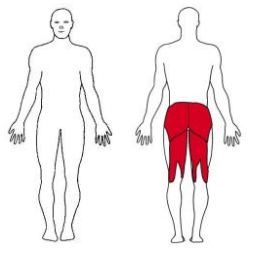
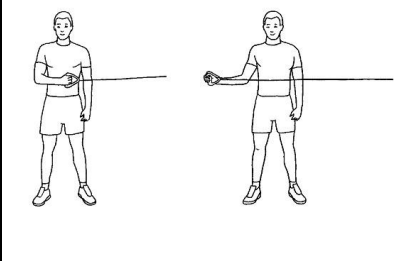
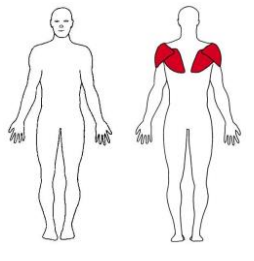
### Helkropp

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 Skråsittende benpress			1-3 set x 8-12 rep	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.
2 LF: Sittende roing			1-3 set x 8-12 rep	Sitt med rett rygg og lett bøy i knærne. Ta tak i håndtakene. Hold armene strake og slipp skuldrene godt framover. Herfra trekkes armene bakover med albue inntil kroppen, slik at håndtakene føres mot mage/nedre del av bryst og skulderbladene trekkes mot hverandre. Vær nøye med å ikke bevege rygg fram og tilbake under øvelsen.
3 Et bens benpress			1-3 set x 8-12 rep	Plasser den ene foten på fotbrettet. Sørg for at vinklen i kneet er 90 grader. Spenn opp i mage- og korsryggsmuskulaturen, og press benet framover. Stopp bevegelsen når benet er nesten strakt, slik at du unngår å overstrekke kneet. Senk benet mot deg i et litt langsommere tempo. Gjenta øvelsen med motsatt ben.
4 Nedtrekk til bryst			1-3 set x 8-12 rep	Ta et bredt grep, legg deg litt bakover og kikk skrått opp. Press brystkassen fram og trekk stangen ned til brystet. Før langsamt tilbake og gjenta.
5 Stående benhev ut 3			1-3 set x 8-12 rep	Fest stroppen rundt ankelen og stå med siden til apparatet. I startstillingen er benet lett krysset framfor standbenet. Før benet ut til siden og opp. Hold kroppen fiksert under øvelsen. Bytt ben.
6 Cybex: Chest Press 2			1-3 set x 8-12 rep	Sitt med avslappede skuldre og fest et godt grep om håndtakene. Trekk skulderbladene sammen og løft albue slik at de er på høyde med grepet. Press armene framover til de er helt strake og senk de litt langsommere tilbake til brystet, før du gjentar øvelsen.



## Styrke apparater, introduksjonsprogram

Helkropp

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
7 Stående benhev bak			1-3 set x 8-12 rep	Fest stroppen rundt ankelen og stå med fronten mot apparatet. Hofteleddet er lett bøyd på det aktive ben. Før benet bakover og strekk maksimalt i hoften. Bytt ben.
8 LF DAP: Skulder utadrotasjon			1-3 set x 8-12 rep	Fest karabinen i albuehøyde. Stå med et fast grep om håndtaket og 90 graders vinkel i albuen. Legg underarmen tett mot magen og rotér utover i skulderleddet så langt du klarer. Albuen holdes tett på kroppen under hele bevegelsen. Bytt arm. Senk skuldrene nedover og bakover i en naturlig posisjon.



[Se video av øvelsene](#)