



Introduksjon til styrketrening med vektstang og vektskive

Helkroppsprogram

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 Dyp front knebøy m/vektskive			1-3 set x 8-12 rep	Hold hodet i en posisjon hvor blikket er rettet fremover under hele øvelsen. Vektskiven holdes i front, hvilende på skulder og/eller i hånden. Løft albuen slik at vektskiven ligger stabilt og ryggen jobber stabiliserende. Start med strake ben i skulderbreddes avstand, med tyngdepunktet rett gjennom kroppen med noe mer fordelt tyngdekontakt på bakre halvdel av fot. Mage og korsrygg skal holdes stabil gjennom alle deler av øvelsen. Trekk pusten på vei ned, hold i øvelsens nedre fase og pust deretter ut på vei opp.
2 Stående roing 1			1-3 set x 8-12 rep	Hold omkring stangen med skulderbredt grep. Stå lett foroverbøyd, med rett rygg og lett bøyde knær. Start øvelsen med å dra skuldrene bakover, bøy i albue og før armene langs kroppen. Løft stangen mot magen og press skulderbladene sammen i sluttfasen. Senk tilbake og gjenta øvelsen.
3 Markløft m/strake ben 1			1-3 set x 8-12 rep	Stå med stangen hengende foran hoften. Bøy overkroppen framover så langt som lårets bakside-muskulatur tillater det. Hold ryggen og benene strake under utførelsen. Dette er en risikobetont øvelse for korsryggen!
4 Utfall bakover med chest mount			1-3 set x 8-12 rep	Start i grunnstilling med to kuler i chest rack. Ta et steg fremover og hold overkroppen loddrett. Senk hoftene vertikalt mot gulvet til bakre kne er nær å berøre gulvet. Fremre fot skal ha kne over foten og bak tær. utfør antall repetisjoner, før du går tilbake til utgangsstilling (bildet til venstre), og gjenta prosessen på det andre benet. Alternativt her, kan man ha en vektskive i hver hånd, og la armene henge ned langs siden.
5 Stående hantelpress			1-3 set x 8-12 rep	Stå med et godt grep om hantlene som holdes på utsiden av skuldrene. Press opp til hantlene holdes på strake armer over hodet.
6 Kne- og håndstøttende roing på pute 1			1-3 set x 8-12 rep	Stå med tyngden fordelt på det ene kneet og den ene armen. Hold hantelen i den frie hånden og la armen henge tungt ned. Trekk armen opp langs siden til hantelen er i magenivå. Senk tilbake og gjenta øvelsen.

[Se video av øvelsene](#)