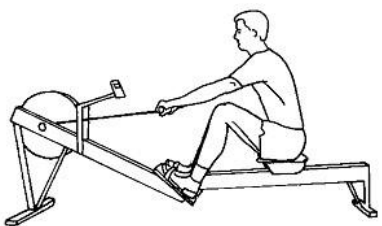
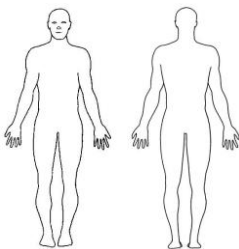
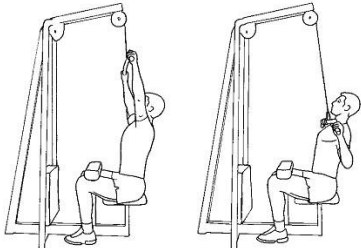
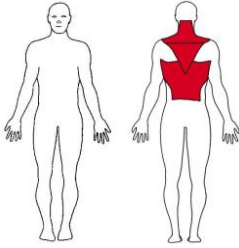
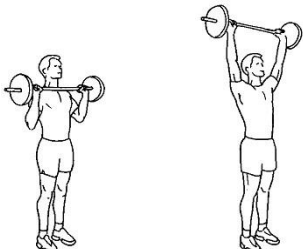
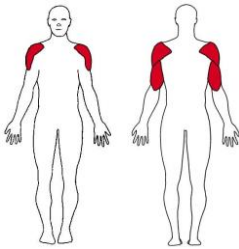
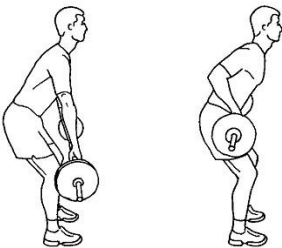
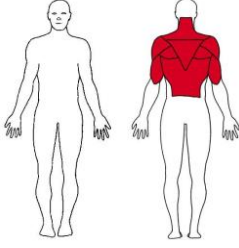

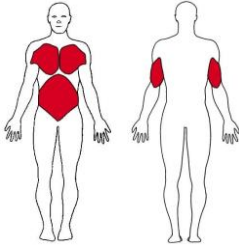
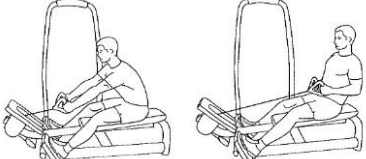
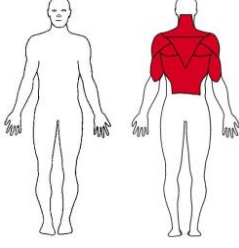




Styrketrening overkropp

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 Romaskin			duration: 20 Mins	Juster motstanden med hendelen på din høyre side. Trykk på "on", velg hvilken informasjon du vil se på skjermen og start roingen.
2 Cybex: Lat Pulldown 1			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 langsomt tilbake og gjenta.
3 Stående skulderpress fra bryst			1-3 set x 8-12 rep	Stå med stangen hvilende på brystet og fiksér mage og korsryggen. Press opp til stangen holdes på strake armer over hodet.
4 Stående roing 1				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.
5 Push up mot benk			1-3 set x 8-12 rep	Stå i push up stilling mot en benk. Ha et skulderbredt grep. Finn nøytralstillingen av ryggen og bekken. Lag "flat mage", senk overkroppen mot benken og press tilbake.
6 Sittende roing 3			1-3 set x 8-12 rep	Sitt lett foroverbøyd, med en liten bøy i knærne og skuldrene trukket godt fram. Før overkroppen bakover, trekk håndtaket mot mageregionen samtidig som du presser brystkassen fram og trekker skulderbladene godt sammen. Slipp rolig tilbake til startstillingen og gjenta.