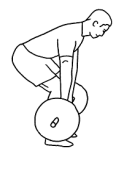
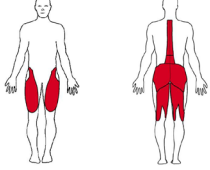

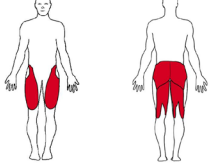

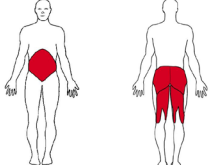
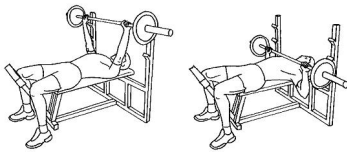
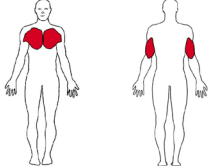
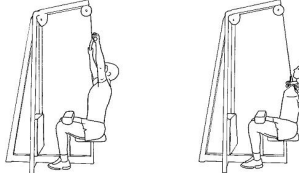
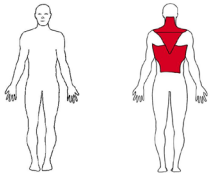
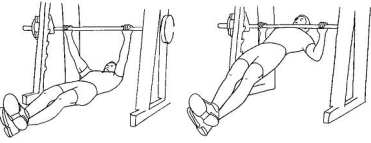
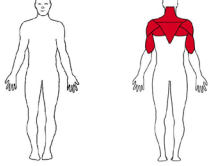
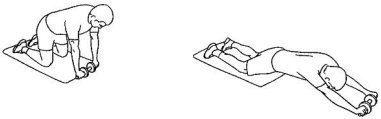
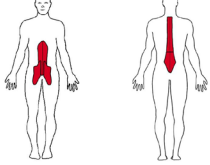
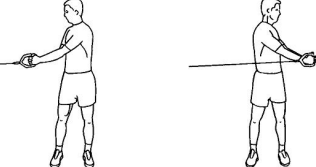
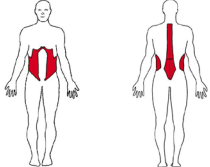


STYRKEPROGRAM, HELKROPP

Utfør gjerne styrkeprogrammet 2 - 3 ganger i uken for maksimal effekt. Oppvarming 10 - 15 minutter på tredemølle, arc trainer eller romaskin. Utfør 1 - 2 sett med ca. 10 repetisjoner før hver øvelse som oppvarming. Klarer du antall repetisjoner som er angitt i treningsprogrammet uten at dette går utover riktig teknikk, øk motstand! Ta 1 - 2 minutter pause mellom hvert sett. Kontakt en treningsveileder om du har spørsmål.

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
Markløft			3 sett x 6 - 10 reps	Hold blikket rettet framover under hele øvelsen. Vektstangen henger på strake armer og føres så nært kroppen som mulig, uten at den forstyrrer bevegelse og teknikk. Trekk pusten på vei ned, hold i øvelsens nedre fase og pust deretter ut på vei opp. Hold svai i korsryggen gjennom hele oppløftet. Skulderbreddes benstilling, med tyndgepunktet rett gjennom kroppen.
Knebøy			3 sett x 6 - 10 reps	Stå med lett utadroterte ben og la stangen hvile på skuldrene. Bøy knærne og press opp igjen. Hold ryggen rett og blikket framover under hele bevegelsen.
Hip thrust			3 sett x 6 - 12 reps	Legg skulderpartiet på en stol eller benk, ha føttene i gulvet og ha ca. 80 - 90 graders bøy i knærne. Legg en vektstang over hoftene. Senk setet ned mot gulvet og skyv deretter hoften så høyt som du klarer ved å stramme setemuskulaturen. Senk rolig ned igjen og gjenta.
Benkpress			4 sett x 6 - 10 reps	Ligg med føttene i gulvet og hold stangen på strake armer over brystet. Ha litt bredere grep enn skulderbredden. Senk stangen langsomt til den berører brystet, og press opp igjen med noe større hastighet.
A20: Nedtrekk			3 sett x 6 - 10 reps	Ta et bredt grep, legg deg litt bakover og kikk skrått opp. Press brystkassen fram og trekk stangen ned mot brystet. Før langsomt tilbake og gjenta.
Liggende kroppsheving i Smithmaskin			3 sett x 6 - 10 reps	I utgangsposisjon skal kroppen henge på strake armer og være horisontal. Mage og korsrygg holder kroppen stabilisert gjennom hele øvelsen. Trekk pusten og løft kroppen opp mot stangen. Forsøk å møte stangen med brystet. Sørg for et konsentrert nedløft og pust ut ved utgangsposisjon. Grepsbredde kan med fordel varieres.
Knestående rulle/ Magerulle			3 sett x 6 - 12 reps	Stå på knærne med et godt grep om rullen. Fiksér mage- og korsryggsregionen og slipp overkroppen framover, slik at du nærmest strekker deg framover. Pass på å ikke rulle lenger enn det du har styrke til. Dette er en risikobeton øvelse!
Stående rotasjon med armsving			3 sett x 6 - 12 reps	Hold håndtaket i navlehøyde og stå med overkroppen rotert mot apparatet. Drei overkroppen og sving armene mot den andre siden.