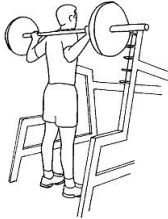
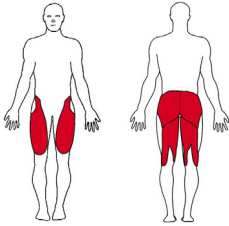
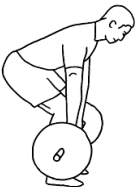
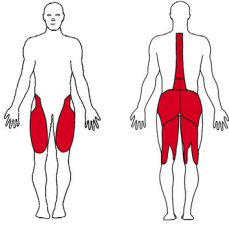
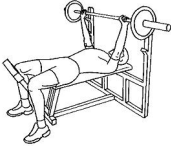
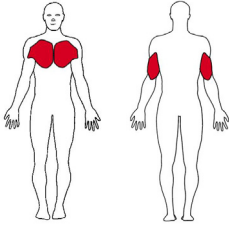
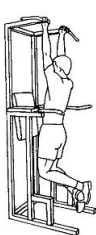
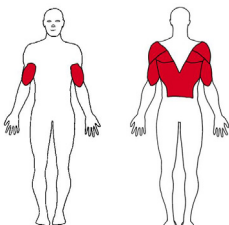
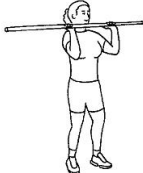
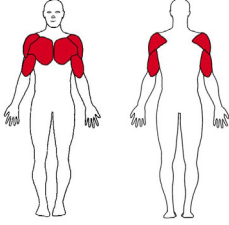

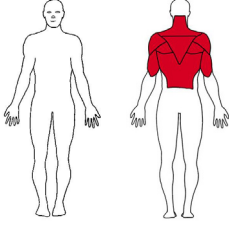


# MAX STYRKE BASEØVELSER

Tren styrkeprogrammet 1-3 ganger i uken.

Oppvarming: 5-10 min på tredemølle, sykkel eller romaskin. Utfør 1-2 sett x 6-8 repetisjoner med lettere motstand enn treningsmotstand før hver øvelse.

Tren tungt! Klarer du antall repetisjoner som er oppgitt i programmet, øk motstand! Ta 2-3 min pause mellom settene, og kontakt veileder/trener ved spørsmål.

| Øvelse                                  | Illustrasjon  | Treningsfokus   | Øvelsesdata     | Kommentar  |
|---|---|---|-----------------|--|
| 1 -<br>Knebøy<br>m/stativ 1             |    |    | 3 set x 4-6 rep | Stå med lett utadroterte ben og la stangen hvile på skuldrene. Bøy ned til ca 90 grader i knærne og press opp igjen. Hold ryggen rett og blikket framover under hele bevegelsen.   |
| 2 -<br>Markløft                         |   |   | 3 set x 4-6 rep | Hold blikket rettet fremover under hele øvelsen. Vektstangen henger på strake armer, føres så nært kroppen som mulig, men uten at den forstyrrer hensiktsmessig bevegelse og teknikk. Trekk pusten på vei ned, hold i øvelsens nedre fase, og pust deretter ut på vei opp. Hvis øvelsen kun gjennomføres med oppløft |
| 3 -<br>Benkpress 2                      |  |  | 3 set x 4-6 rep | 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.  |
| 4 -<br>Cybex: Chin<br>Up 2              |  |  | 3 set x 4-6 rep | Velg over- eller undertak og heng med strake armer. Trekk deg opp til haken er på nivå med grepet. Marker sluttstillingen og senk rolig tilbake.   |
| 5 -<br>Stående<br>frontpress<br>m/stang |  |  | 3 set x 4-6 rep | Hold stangen i ca skulderbreddes grep. Press stangen opp fra brystet i en svak bue bakover slik at stangen ender over hodet. Ved tung belastning bør man svikte i knærne og bruke kroppen i pressfasen. Stå da evt med det ene benet litt foran det andre.   |
| 6 -<br>Stående<br>roing 1               |  |  | 3 set x 4-6 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.                          |