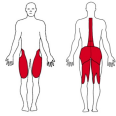
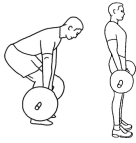


Middels erfaren dag 2 - (rygg, biceps og mage)

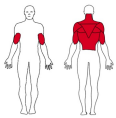
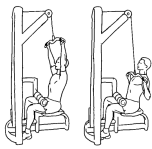
Velg en belastning som gir deg 1 til 2 repetisjoner i reserve.



1. Markløft

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 (olympisk løft), trekkes pusten godt før stabilisering og oppløftet starter. Hold lett svai i korsryggen og etterstrebe å holde denne gjennom hele oppløftet. Skulderbreddes benstilling, tyngdepunktet holdes rett igjennom kroppen, med noe mer fordelt tyngdekontakt på bakre halvdel av fot.

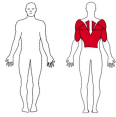
Vekt: **kg, Sett: 3 , Repetisjoner: 10**



2. Nedtrekk til bryst

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. For å øke bevegelsesbanen og for å engasjere skulderbladmuskulaturen ytterligere kan bevegelsen gjerne startes med å trekke skulderbladene ned og bak og at en "slipper" skuldrene helt opp når en vender tilbake til utgangsposisjon igjen.

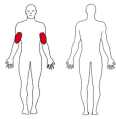
Vekt: **kg, Sett: 3 , Repetisjoner: 10**



3. Precor: Diverging Low Row

Sitt oppreist med en lett svai i korsryggen. Grip begge håndtak, ha strake armer og slipp skuldrene godt fram. Trekk håndtakene mot brystet. Albuen skal holdes høyt og peke ut til siden. Skulderbladene presses sammen i sluttfasen. Gå tilbake til utgangsposisjon og gjenta.

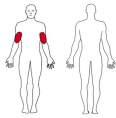
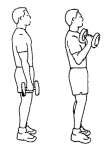
Vekt: **kg, Sett: 3 , Repetisjoner: 8-10**



4. Stående hantelcurl

Stå med hantlene hengende ned langs siden. Bøy i albuen og løft hantlene helt opp samtidig som du dreier de utover. Senk rolig tilbake.

Vekt: **kg, Sett: 2 , Repetisjoner: 10-12**



5. Stående hammer curl

Stå med hantlene hengende ned langs siden og la håndflatene vende inn mot lårene. Bøy i albuen og press helt opp uten å dreie underarmene. Senk rolig tilbake.

Vekt: **kg, Sett: 2 , Repetisjoner: 10-12**

