

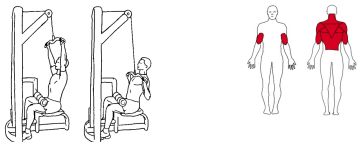
Velg en belastning som gjør at du har 1-2 repetisjoner i reserve



## 1. Benkpress

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.

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



## 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.

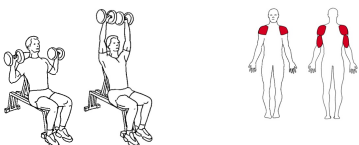
**Vekt:**      **kg, Sett: 2 , Repetisjoner: 10-12**



## 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. Albuene skal holdes høyt og peke ut til siden. Skulderbladene presses sammen i sluttfasen. Gå tilbake til utgangsposisjon og gjenta.

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



## 4. Sittende hantelpress m/støtte

Sitt med god støtte i ryggen, ha bøyde albuer og fiksér mage- og korsryggregionen. Ha et godt grep om hantlene som holdes på utsiden av skuldrene. Press opp til hantlene holdes på strake armer over hodet.

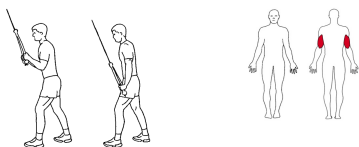
**Vekt:**      **kg, Sett: 2 , Repetisjoner: 10-12**



## 5. Sittende hantelcurl

Sitt med hantlene ned langs siden. Bøy i albue og press helt opp samtidig som du dreier hantlene utover. Senk rolig tilbake.

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



## 6. Stående triceps press m/kabel

Ta et godt grep om tauet, hold albue inne mot kroppen. Press ned slik at armene strekkes helt.

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

