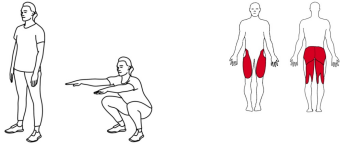


Velg en belastning som gir deg 1-2 repetisjoner i reserve



1. Knebøy

Stå med føttene i skulderbreddes avstand. Bøy ned til ca. 90 grader i knærne og press opp igjen. Hold ryggen rett og blikket fram. Alternativt kan den dype sittestillingen holdes i noen sekunder før du presser opp igjen.

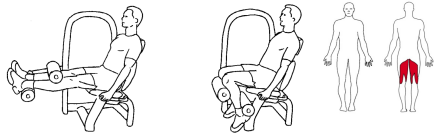
Sett: 2 , Repetisjoner: 10-12



2. Benpress

Plasser benene på fotbrettet i skulderbreddes avstand. Ha ca. 90 grader i knærne. Stram opp i mage- og korsryggregionen og press opp til benene er nesten strake. Vend tilbake til startstillingen og gjenta.

Sett: 2 , Repetisjoner: 10-12



3. Sittende leg curl

Sitt helt bak i setet og rett opp overkroppen samtidig som du holder i håndtakene. Press ankene mot puten, bøy maksimalt i knærne og vend rolig tilbake til startstillingen.

Sett: 2 , Repetisjoner: 10-12



4. Skråsittende tåhev

Plasser benene i hoftebreddes avstand. Kun den framre del av føttene skal berøre fotbrettet. Press opp til tåstående og senk tilbake.

Sett: 2 , Repetisjoner: 10-12

