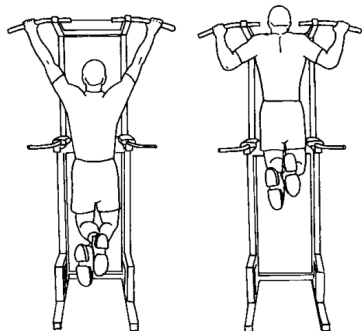


Kort stykeøkt overkropp (u/vekter)

Av: Syver Brustad

Første fire øvelser gjelder for de som ikke har tilgang på vekter.

Siste fire øvelser (5-8) gjelder for de som har tilgang på vekter.

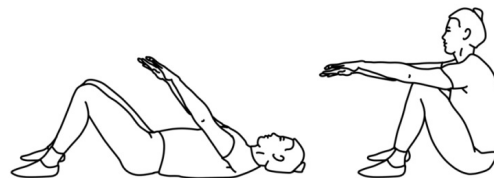
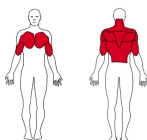


1. Pullups

Heng med et bredt grep og trekk deg rett opp til nakken er på høyde med grepet. Senk rolig tilbake. Hold blikket rettet fram og ned under hele bevegelsen. Bruk strikk om du ikke klarer mer enn 3.

RIR = Reps i reserve (du skal ta så mange du kan, men ha X antall reps til overs).

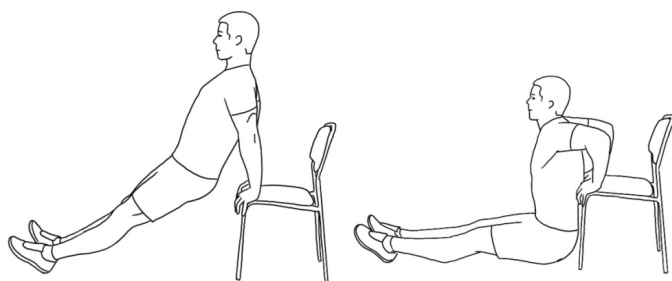
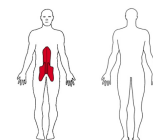
Sett: 3 , Repetisjoner: 1 RIR



2. Situps

Ligg på ryggen med bøyde knær, føttene i gulvet og armene ned langs siden. Løft overkroppen i retning av lårene. Løft helt opp. Sørg for en jevn bevegelse.

Sett: 3 , Repetisjoner: ca maks

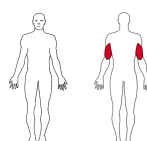


3. Dips

Støtt deg mot stolsetet med ca. skulderbreddes grep. Kroppen holdes tilnærmet strak slik at kun hælene er i gulvet. Bøy i albuen og senk kroppen ned mot gulvet. Press opp igjen.

RIR = Reps i reserve (du skal ta så mange du kan, men ha X antall reps til overs).

Sett: 3 , Repetisjoner: 2 RIR

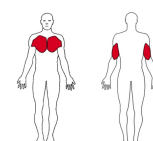


4. Pushups

Stå på føtter og hender med en strak fiksert kropp. Ha mer enn skulderbreddes avstand mellom hendene. Senk kroppen ned mot gulvet og press tilbake, uten å knekke i hoften.

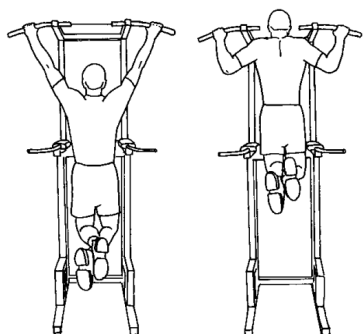
RIR = Reps i reserve (du skal ta så mange du kan, men ha X antall reps til overs).

Sett: 3 , Repetisjoner: 2 RIR



Kort stykeøkt overkropp (m/veker)

Av: Syver Brustad

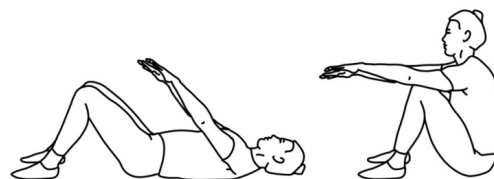
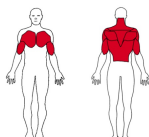


5. Pullups

Heng med et bredt grep og trekk deg rett opp til nakken er på høyde med grepet. Senk rolig tilbake. Hold blikket rettet fram og ned under hele bevegelsen. Bruk strikk om du ikke klarer mer enn 3.

RIR = Reps i reserve (du skal ta så mange du kan, men ha X antall reps til overs).

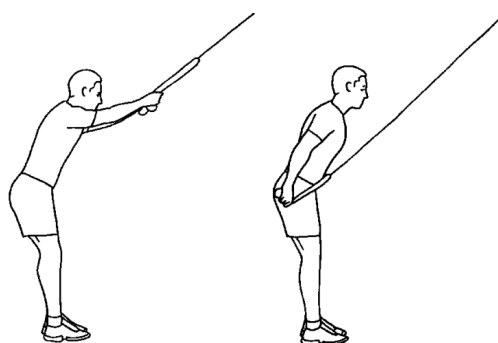
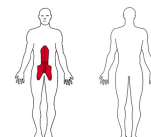
Sett: 3 , Repetisjoner: 1 RIR



6. Situps

Ligg på ryggen med bøyde knær, føttene i gulvet og armene ned langs siden. Løft overkroppen i retning av lårene. Løft helt opp. Sørg for en jevn bevegelse.

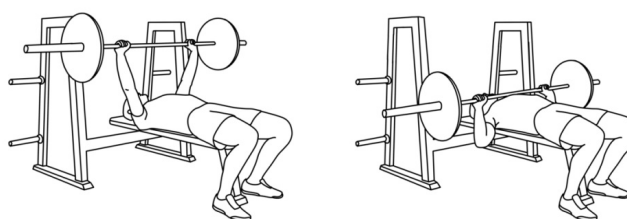
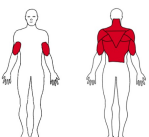
Sett: 3 , Repetisjoner: ca maks



7. Skidrag/latsdrag m/tau i kabel

Koble et tau/stang til den øvre trinsen på trekkapparatet. Grip tauet/stangen og ta et stort skritt bakover. Bøy lett i hofter og knær. Strekk armene fremover og oppover. Start bevegelsen med å senke skuldrene. Dra tauet/stangen mot kroppen med fikserte albueledd. I sluttposisjonen er hendene plassert bak kroppen. Kom tilbake til startposisjonen. Dra tauet/stangen eksplosivt ned og rolig tilbake.

Sett: 3 , Repetisjoner: 4-6



8. 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.

Sett: 3 , Repetisjoner: 4-6

