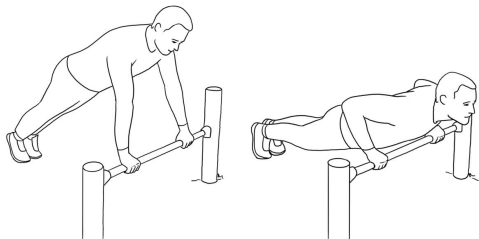
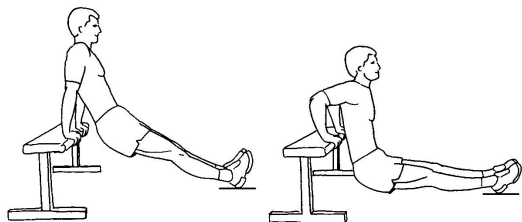


Overkroppstrening



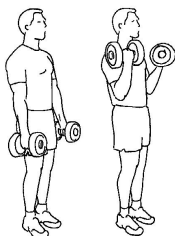
Push-ups mot stang

Hold hendene på stangen med ca skulderbreddes avstand, strake albuer. Hold kroppen strak og ha føttene i bakken. Senk brystet ned mot stangen. Press deg så opp igjen.



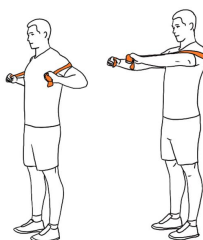
Dips på en benk

Støtt deg mot benken 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.



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.



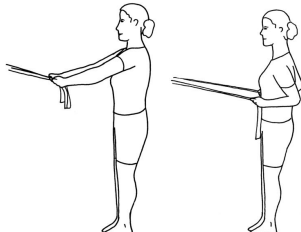
Brystpress (med strikk)

Plasser strikken bak på ryggen samtidig som du holder i hver ende av strikken. Start med bøyde albuer og press armene fram. Returner til utgangsstilling og gjenta.



Skulderpress m/strikk

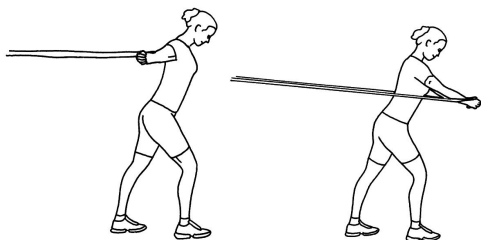
Plasser midten av strikken under føttene. Stå med bøyde albuer med tomlene pekende oppover. Før armene oppover til albuen er helt strake. Senk rolig tilbake til utgangsstilling og gjenta.



Stående roing m/strikk 1

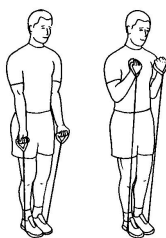
Fest strikken nede i ribbeveggen. Stå med spredte ben, et håndtak i hver hånd og med ansiktet mot ribbeveggen. Hold armene strak ut fra kroppen og trekk håndtakene mot magen. Senk langsomt tilbake.





Flyes m/strikk

Fest strikken i skulderhøyde og stå med ansiktet vendt fra festepunktet. Stå i stegposisjon. Ta tak i strikken med hendene og hold armene ut fra kroppen med lett bøy i albue. Før armene fremover og mot hverandre med håndflaten først. Før langsomt tilbake og gjenta.



Stående bicepscurl m/strikk 1

Fest midten av strikken under føttene og stå med et håndtak i hver hånd. Hold albue i ro og trekk håndtakene opp mot skuldrene. Senk langsomt tilbake.

