

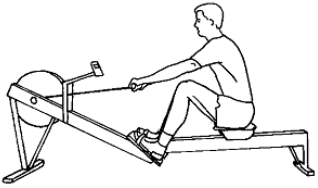
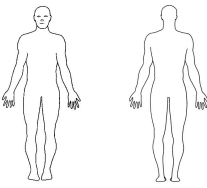
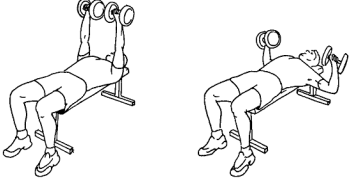
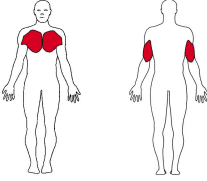
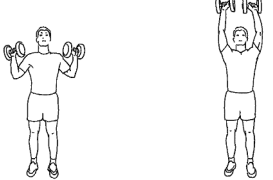
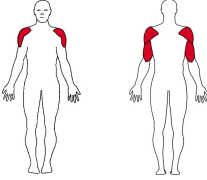
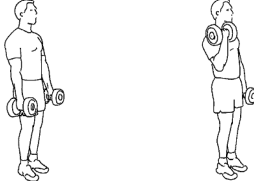
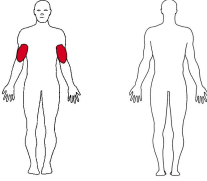
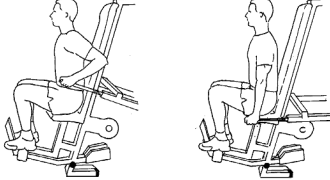
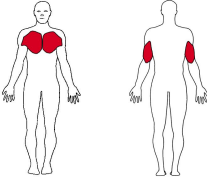
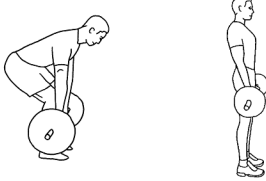
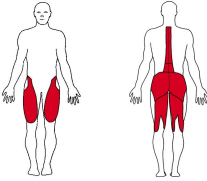
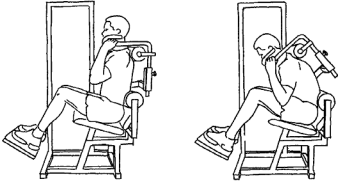
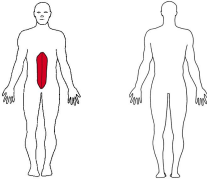
Education purposes only

UiA

Av: Tor Haakon Vestøl Thorbjørnsen

Kunde 2 dag 2



Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 Romaskin			duration: 3 Mins	Juster motstanden med hendelen på din høyre side. Trykk på "on", velg hvilken informasjon du vil se på skjermen og start roingen.
2 Liggende brystpress			8KG:1 set x 20 rep 9KG:1 set x 15 rep 10KG:1 set x 12 rep	Ligg på ryggen med føttene i gulvet og hold hantlene på strake armer over brystet. Senk hantlene i en svak bue mot utsiden av skuldrene og press tilbake til startstillingen med noe større hastighet. Unngå for mye svai i korsryggen.
3 Stående hantelpress			6KG:1 set x 20 rep 7KG:1 set x 15 rep 8KG:1 set x 12 rep	Stå med et godt grep om hantlene som holdes på utsiden av skuldrene. Press opp til hantlene holdes på strake armer over hodet.
4 Stående enarms hantelcurl 1			6KG:1 set x 20 rep 7KG:1 set x 15 rep 9KG:1 set x 10 rep	Stå med hantlene ned langs siden. Bøy vekselvis i albue og løft hantlene helt opp samtidig som du dreier de utover. Senk rolig tilbake. Forsøk å holde albue i ro under bevegelsen.
5 Sittende dips			28KG:1 set x 20 rep 32KG:1 set x 15 rep 40KG:1 set x 10 rep	Sitt med rett rygg, hold armene tett mot kroppen og ha lave skuldre. Strekk i albue til armene er strake.
6 Markløft			20KG:1 set x 20 rep 22,5KG:1 set x 15 rep 25KG:1 set x 12 rep	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
7 Sit up 1			35KG:1 set x 20 rep 42KG:1 set x 15 rep 50KG:1 set x 12 rep	Sitt helt tilbake i setet slik at du har god støtte i korsryggen. Grip om håndtakene og trekk overkroppen fram og ned, samtidig som du krummer litt i ryggen. Vend tilbake til startstillingen og gjenta.