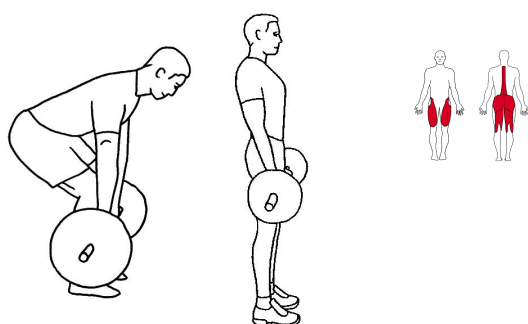


OBS: Tryk på overskrifterne for at se videoinstruktioner af hver øvelse. Start hver øvelse med et enkelt opvarmningssæt på 8-12 reps/gentagelser med lav vægt (ca. halvdelen af den vægt, du har tænkt dig at bruge under de 3 "rigtige" sæt). Når du herefter begynder dine 3 "rigtige" sæt, så skru vægten så højt op, at du kun har ca. 2 reps tilbage i tanken, når du rammer 10-12 reps. Dvs., hvis du skal tage 10-12 reps, men har over 5 gentagelser tilbage i tanken, når du når de 12 reps, så skal du øge vægten næste gang, så du kan stoppe mellem 10-12 reps med kun 2 reps tilbage i tanken. I løbet af dine første træninger med dette program, skal du ikke presse dig selv for hårdt, da du vil have ondt i musklerne i mange dage efter. Brug i stedet dine første par ugers træning til at finde en passende vægt til hver øvelse og vend stille og roligt dine muskler til den nye belastning.

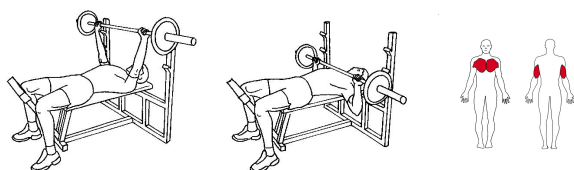


Dødløft

Hold blikket fremad under hele øvelsen. Vægtstangen hænger i strakte arme og føres op og ned så tæt på kroppen som muligt men uden, at den forstyrrer brugen af korrekt bevægelse og teknik. Træk vejret ind på vej ned, hold det i øvelsens nedre fase, og pust derefter ud på vej op. Hvis øvelsen kun gennemføres med løft opad (olympisk løft), trækkes vejret godt ind før stabilisering og opløft påbegyndes. Hold et let svaj i lænden, og forsøg at holde dette gennem hele opløftet. Hav en skulderbreddes afstand mellem benene, tyngdepunktet holdes lige gennem kroppen og med lidt mere vægt på fodens bagerste del.

Reps: 8-10 , Sæt: 3 , Udmattelse: min. 2 reps tilbage i tanken

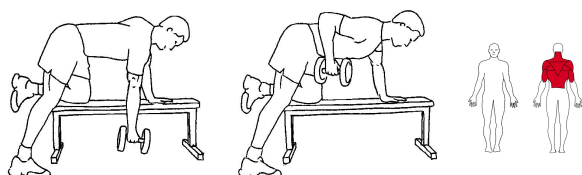




Bænkpres

Lig med ryggen på bænken og fødderne i gulvet. Hold stangen i strakte arme over brystet med et greb der er lidt bredere end skulderbredde. Sænk langsomt stangen til den berører brystet, og pres op igen med større hastighed.

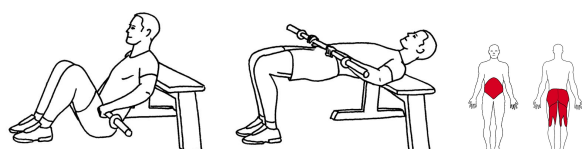
Reps: 8-10 , Sæt: 3 , Udmattelse: min. 2 rep(s) tilbage i tanken



Enarmsrows

Stå med tyngden fordelt på det ene ben og den ene arm. Hold håndvægten i den frie hånd og lad armen hænge tungt ned. Træk skuldrene og armen op langs siden til håndvægten er på niveau med maven. Sænk ned igen.

Reps: 10-12 , Sæt: 3 , Udmattelse: min. 2 reps tilbage i tanken

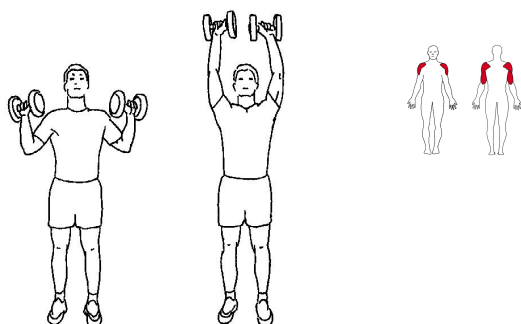


Hip thrust på bæk med vægtstang

Læg skulderpartiet på en bæk, og hav fødder og balder i gulvet med bøjede knæ. Med en vægtstang hvilende på hofterne strækkes hofterne ud ved at stramme op i baldemusculatur. Sænk balderne ned mod gulvet, og gentag øvelsen.

Reps: 10-12 , Sæt: 3 , Udmattelse: min. 2 reps tilbage i tanken





Stående håndvægtpres

Stå med et godt greb om håndvægtene og hold disse på ydersiden af skuldrene. Pres op til håndvægtene holdes i strakte arme over hovedet.

Reps: 10-12 , Sæt: 3 , Udmattelse: min. 2 reps tilbage i tanken

