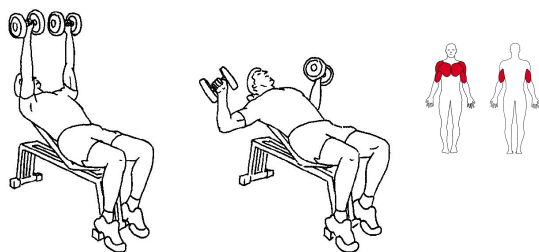


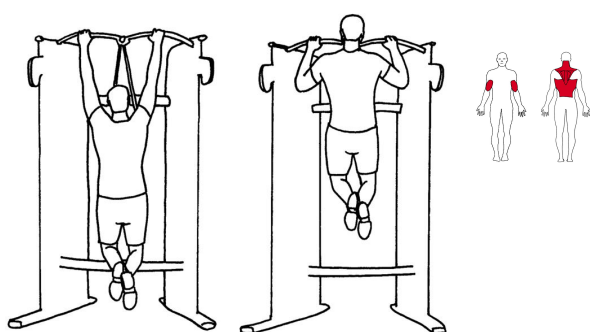
OBS: Tryk på overskrifterne for at se videoinstruktioner af hver øvelse. Start hver øvelse med et enkelt opvarmningssæt på 8-12 reps/gentagelser med lav vægt (ca. halvdelen af den vægt, du har tænkt dig at bruge under de 3 "rigtige" sæt). Når du herefter begynder dine 3 "rigtige" sæt, så skru vægten 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.



Skrå brystpres

Lig på ryggen med fødderne i gulvet og hold håndvægtene med strakte arme over brystet. Sænk håndvægtene i en let bue mod ydersiden af skuldrene og pres op igen med større hastighed. Undgå at svaje i lænden.

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

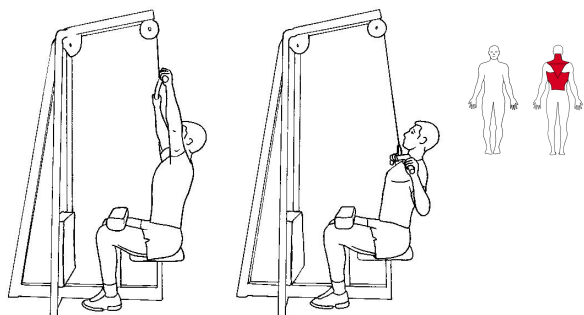


Pull-up m/elastik

Hæng med et bredt overhåndsgreb, sæt en elastik rundt om knæene som holdes i en bøjet position. Træk dig lige op så nakken er i højde med hænderne. Sænk dig roligt tilbage. Hold blikket fremadrettet under udførelsen.

Reps: Så mange som muligt , Sæt: 3

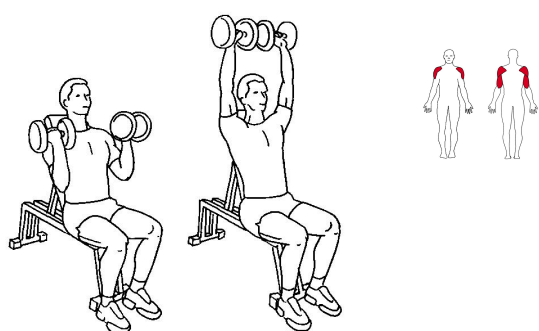




Pulldowns

Tag et bredt greb om stangen, læn dig lidt bagover og kig skråt op. Pres brystkassen frem og træk stangen ned til brystet. Før langsomt tilbage og gentag.

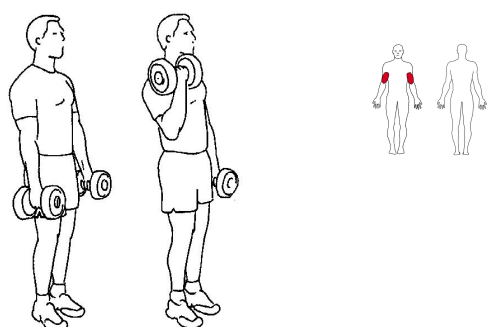
Reps: 10-12 , Sæt: 3 , Udmattelse: min. 2 reps tilbage i tanken



Siddende håndvægtspres

Sid med god støtte i ryggen og håndvægtene i skulderniveau. Stabiliser mave- og lænderegionen og pres op til håndvægtene holdes i strakte arme over hovedet. I bevægelsen drejes i underarmene således at håndfladerne vender ind mod hinanden i slutstillingen. Vend roligt tilbage til udgangspositionen og gentag.

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

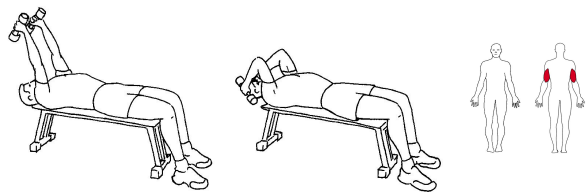


Stående enarms bicepscurl

Stå med håndvægtene hængende ned langs siden. Bøj skiftevis i albuerne og løft håndvægtene helt op samtidig med at du drejer dem udad.

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





Liggende tricepspres

Hold håndvægtene i strakte arme over brystet. Bøj i albuerne og sænk roligt håndvægtene ned til de er ud for ørene og pres tilbage til udgangspositionen.

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

