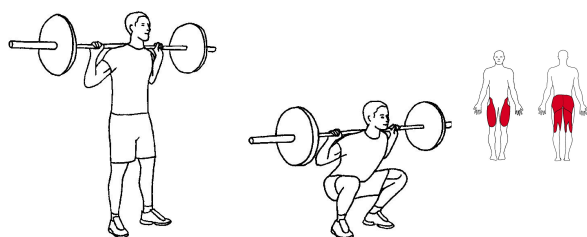


OBS: Tryk på overskrifterne for at se videoinstruktioner af hver øvelse. Start hver øvelse med et enkelt opvarmningssæt på 8-12 reps/gentagelser med lav vægt (ca. halvdelen af den vægt, du har tænkt dig at bruge under de 3 "rigtige" sæt). Når du herefter begynder dine 3 "rigtige" sæt, så skru vægten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



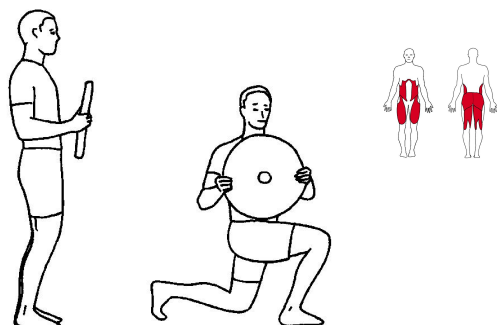
Barbell Back Squat

Start stående med stangen hvilende bag nakken. Grebet et så smalt som muligt udenfor skuldrene.

Tommelfingrene rundt om stangen. Benene er lidt bredere end hoftebredde. Brystet op og ryggen spændt. Sæt dig "bagud og nedad" med bagdelen. Hold en oprejst og neutral ryg under hele bevægelsen. Stop når hofteleddet er lavere end knæleddet. Pres dig ved hjælp af hælen på vej op til startpositionen.

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

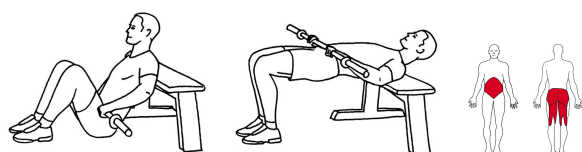




Lunges med vægtskive og rotation

Stå med samlede ben og sæt armene i siden. Løft det ene ben og gå fremover. Når benet træffer gulvet bremser du bevægelsen til kroppen er i dyb position. Når du er i bundposition roterer du kontrolleret overkroppen mod den siden hvor foden er fremme. Roter kontrolleret tilbage til neutral position. Tryk derfra og gå videre til et nyt trin. Knækontrol og neutral ryg er vigtigt gennem hele bevægelsen. Rotation sker rundt om længdeaksen.

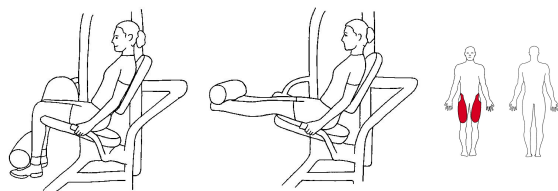
Reps: 10-12 , Sæt: 3 , Udmattelse: min. 2 reps tilbage i tanken



Hip thrust på bænk med vægtstang

Læg skulderpartiet på en bænk, 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

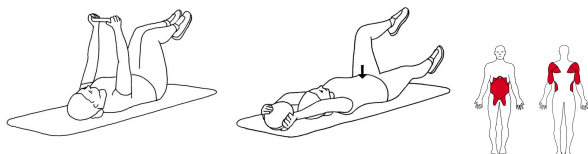


Matrix Leg extension

Sørg for at have god støtte i lænderyggen. Sid med bøjede knæ (ca 120 grader) og stræk benene maksimalt ud. Markér gerne toppunktet.

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





Modificeret Dead Bug m/vægtskive

Lig på ryggen på en måtte. Løft benene til en 90° vinkel i hoften og knæ. Hold en vægtskive med begge hænder. Hold kontakten mellem lænd og måtte.

Sænk vægtskiven bagud og ned imod underlaget samtidig med at du strækker det ene ben ud. Vend tilbage og gentag med modsatte ben.

Reps: Så mange som muligt , Sæt: 3

