

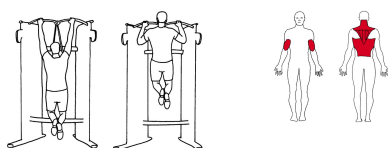
OBS: Tryk på overskrifterne for at se videoinstruktioner af hver øvelse. Start hver øvelse med et enkelt opvarmningssæt på 8-12 reps/gentagelser med lav vægt (ca. halvdelen af den vægt, du har tænkt dig at bruge under de 3 "rigtige" sæt). Når du herefter begynder dine 3 "rigtige" sæt, så skru vægten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



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: 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

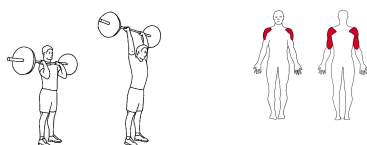




Rows med vægtstang

Hold omkring stangen med skulderbredt supineret greb. Stå let foroverbøjet, med ret ryg og let bøjede knæ. Start øvelsen med at trække skuldrene bagud, bøj i albuerne og før armene langs kroppen. Løft stangen mod maven og pres skulderbladene sammen i slutfasen. Sænk tilbage og gentag øvelsen.

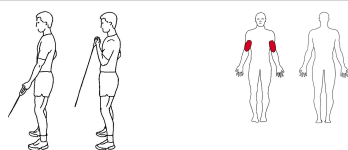
Reps: 10-12 , Sæt: 3 , Udmattelse: min. 2 reps tilbage i tanken



Skulderpres

Start i en stående position med vægtstangen hvilende på skuldrene. Der er hoftebreddes afstand mellem fødderne. Hænderne er placeret lige ud for skuldrene, og albuerne er lige foran stangen. Stram mave og ryg. Start bevægelsen ved at presse stangen op mod taget. Stangen skal gå i en ret linje op mod taget, så hovedet må trækkes lidt bagud for at tillade stangens bevægelse. Bevægelsen afsluttes på toppen med helt udstrakte arme før stangen sænkes kontrolleret ned i startposition.

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

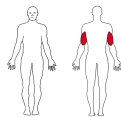
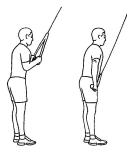


Stående enarms bicepscurl

Stå med ret ryg og et godt greb om håndtaget med strakt arm. Bøj maksimalt op i albuen og sænk langsomt helt tilbage. Byt arm.

Reps: 10-12 , Sæt: 2 , Udmattelse: 0-1 reps tilbage i tanken





Tricepspress med tov i kabel

Fastgør et tov i øverste hjul på et trækapparat. Tag fat i tovet og stå med hoftebreddes afstand mellem benene og bøj i albuerne. Hold overarmene i ro indmod kroppen og hiv tovet ned til armene er strakte. Slip tovet roligt opad igen og stop bevægelsen når albuerne er bøjet lidt mere end 90 grader. Hold håndleddene strakte under hele øvelsen og stabiliser ryggen ved at stramme mavemusklerne.

Reps: 10-12 , Sæt: 2 , Udmattelse: 0-1 reps tilbage i banken

