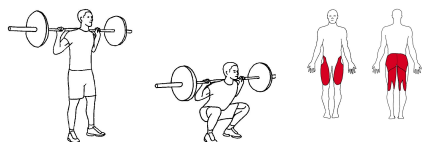


OBS: Tryk på overskrifterne for at se videoinstruktioner af hver øvelse. Start hver øvelse med et enkelt opvarmningssæt på 8-12 reps/gentagelser med lav vægt (ca. halvdelen af den vægt, du har tænkt dig at bruge under de 3 "rigtige" sæt). Når du herefter begynder dine 3 "rigtige" sæt, så skru vægten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

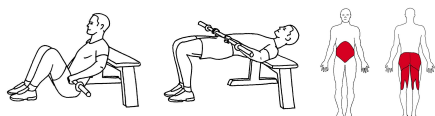


Udfald med håndvægte og bagerste ben på bæk

Stå med bagerste ben på en stol/bæk og en håndvægt i hver hånd. Sænk dig ned til du har ca. 90 grader i forreste knæ og før dig op til udgangspositionen igen. Knæ og tå skal pege ligefrem og ryggen holdes ret under hele øvelsen.

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



Seated Leg Curl

Sid helt tilbage i sædet og fiksér overkroppen med greb om håndtagene. Pres anklerne mod puden, bøj maksimalt i knæene og vend roligt tilbage til startstillingen.

Reps: 10-12 , Sæt: 3 , Udmattelse: 0-1 rep tilbage i tanken



Skrå sit up m/fæste

Lig på ryggen med fødderne hævede og fikserede i ribben. Hold hænderne bag hovedet. Løft hovedet og overkroppen og drej i retning af det ene knæ. Gentag til den anden side.

Reps: Så mange som muligt , Sæt: 3

