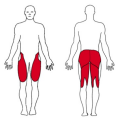
Kort styrkeøkt på treningssenter

Start med en oppvarmingsserie på 12 ganger/repetisjoner med en motstand som er omtrent halvparten av det du maksimalt klarer 12 ganger.

Etter oppvarmingsserien gjennomføres 3 runder/sett med beinøvelsene og 2–3 runder for overkroppsøvelsene (alternativt 1–2 runder).
Treningsmotstand: 4–12 ganger/repetisjoner med tyngste motstand du klarer det gitte antall ganger. Varier motstand, første økt i hver uke 8–12 ganger og andre økt 4–8 ganger.

Kilde: Helsedirektoratet





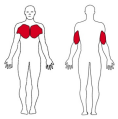
1. Sittende benpress i apparat

#12074

Plasser føttene på fotbrettet i skulderbreddes avstand. Ha ca. 90 grader i knærne. Stram opp i mage- og korsryggregionen og press opp til beina er nesten strake. Vend tilbake til startstillingen og gjenta.

Sett: 3 , Repetisjoner: 4-12





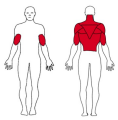
2. Pushups på knærne, bred

#28

Stå på knærne med en fiksert kropp. Ha mer enn skulderbreddes avstand mellom hendene. Senk kroppen ned mot gulvet og press tilbake, uten å knekke i hoften.

Sett: 2-3 , Repetisjoner: 4-12





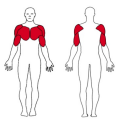
3. Nedtrekk til bryst i apparat

#88

Ta et bredt grep, legg deg litt bakover og kikk skrått opp. Press brystkassen fram og trekk stangen ned til brystet. Før langsomt tilbake og gjenta. For å øke bevegelsesbanen og for å engasjere skulderbladmuskulaturen ytterligere kan bevegelsen gjerne startes med å trekke skulderbladene ned og bak og at en "slipper" skuldrene helt opp når en vender tilbake til utgangsposisjon igjen.

Sett: 2-3 , Repetisjoner: 4-12





4. Sittende skulderpress i apparat

#12078

Sitt med god støtte i ryggen og ta et bredt grep. Spenn godt opp i mage- og korsryggregionen og press opp fra ca. skuldernivå til armene er strake. Senk langsomt ned igjen og gjenta.

Sett: 2-3 , Repetisjoner: 4-12

Vis video