

Det viktigste med all trening er å utføre alle øvelser med korrekt teknikk. Utfør alle øvelser 3 runder x 10-15 reps

## Styrkeøvelser



**Sidene:** Stå med strak rygg og en stang over skuldrene. Bøy overkroppen til den ene siden og deretter til den andre siden. Ikke overdriv øvelsen



**Skuldre:** Hold stangen i høyde med haken og med skulder breddes avstand. Press stangen opp over hodet til strake armer. Dersom belastningen er tung kan du svikte litt i bena når du presser stangen opp.



**Ben:** Stå med stangen hengende med strake armer, nær kroppen. Pust inn og senk stangen mot gulvet. Reis deg samtidig som du puster ut. Hold lett svai i korsryggen gjennom hele øvelsen.



**Skuldre:** Hold en stang foran hoftene med skulderbredt grep og strake armer. Før stangen frem og opp mot taket. Senk langsomt og gjenta.



**Ben:** Stå med skulderbred avstand mellom bena, ryggen strak og blikket rett frem foran deg. Ta et skritt frem og senk kroppen med vekten på det fremre benet til ca 90 grader. Reis deg opp og bytt mellom vekselvis høyre og venstre ben.



**Rygg:** Stå lett fremoverbøyd og hold stangen med skulderbred avstand, lett bøyde ben og strak rygg. Dra skuldrene tilbake, løft stangen mot maven og press skulderbladene sammen. Senk til utgangspunktet og gjenta.



**Ben:** Stå med strak rygg og skulder breddes avstand mellom bena. Hold stangen på strake armer under hele øvelsen. Senk knærne ned til ca 90 grader. Hold i 3-5 sek og reis deg sakte opp igjen



**Overarmenes bakside:** Hold stangen på strake armer over hodet. Bøy albue så stangen senkes ned bak hodet. Press siden stangen opp igjen til strake armer og gjenta. Forsøk å holde overarmene rolig under øvelsen