

Trening for livet

Av: Hege Slåttum

Sterk & Stolt - program 2



Trening for livet AS

10 x 3

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Knebøy m/stativ				Stå med lett utadroterte ben og la stangen hvile på skuldrene. Bøy ned til ca 90 grader i knærne og press opp igjen. Hold ryggen rett og blikket framover under hele bevegelsen.
2 - Dyp front knebøy m/vevtskive				Hold hodet i en posisjon hvor blikket er rettet fremover under hele øvelsen. Vektstiven holdes i front, hvilende på skulder og/eller i hånden. Løft albuen slik at vektstiven ligger stabilt og ryggen jobber stabiliserende. Start med strake ben i skulderbreddes avstand, med tyngdepunktet rett gjennom kroppen med noe mer fordelt tyngdekontakt på bakre
3 - Utfall fram 3				Stå med samlede ben og hold hantlene ned langs siden. Løft det ene benet og fall framover. Når benet treffer gulvet bremser du bevegelsen til kroppen er i dyp posisjon. Spark ifra og returner til startstillingen.
4 - Stående roing				Hold omkring stangen med skulderbredt supinert grep. Stå lett foroverbøyd, med rett rygg og lett bøyde knær. Start øvelsen med å dra skuldrene bakover, bøy i albuen og før armene langs kroppen. Løft stangen mot magen og press skulderbladene sammen i sluttfasen. Senk tilbake og gjenta øvelsen.
5 - Kne- og håndstøttende roing				Stå med tyngden fordelt på det ene kneet og den ene armen. Hold hantelen i den frie hånden og la armen henge tungt ned. Trekk skulder og arm opp langs siden til hantelen er i magenivå. Senk tilbake. Trener primært: m.lattissimus dorsi, m.teres major, m.trapezius, m.rhomboides.
6 - Liggende pullover				Ligg på ryggen, med benene plassert på benken og hantlen over brystet. Ha en liten bøy i albuen. Senk armene rolig bakover til overarmene er på høyde med ørene. Herifra presses tilbake i samme rolige tempo.
7 - Skrå flies				Ligg på ryggen og hold hantlene på strake armer over brystet. Armene føres ut til siden med en liten bøy i albuen og bevegelsen stoppes når du kjenner ett godt strekk i brystet. Press tilbake.
8 - Firfotstående sidehev m/rotasjon				Stå på alle fire. Før den aktive armen ut til siden og opp. Rotér overkroppen og følg armens bevegelse. Gjenta til motsatt side.
9 - Stående skulderpress fra bryst				Stå med stangen hvilende på brystet og fiksér mage og korsryggen. Press opp til stangen holdes på strake armer over hodet.
10 - Arnold press med biceps curl				Sitt på en benk el. med ryggstøtte. Hold manualene ned langs siden. Løft manualene ved å bøye i albuen. Press hantlene over hodet samtidig som du vrir håndflatene fra deg. I topp posisjon skal armene være strake. På vei ned vrir du håndflatene tilbake innover til du er tilbake i startposisjon.



[Se video av øvelsene](#)