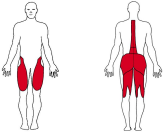
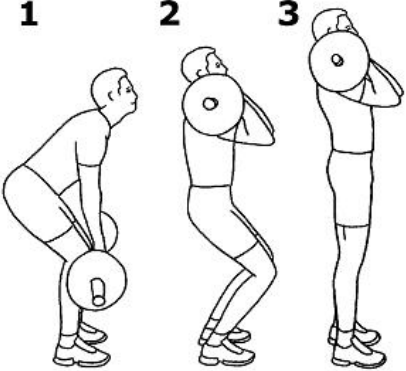
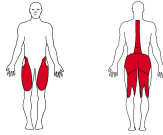
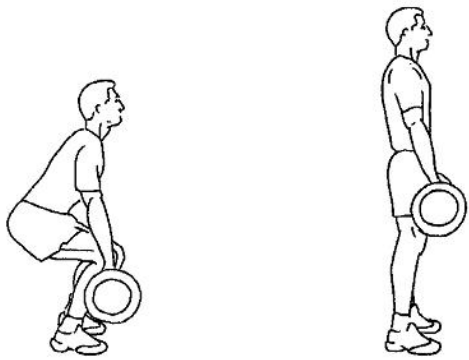
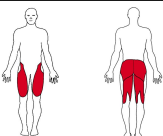
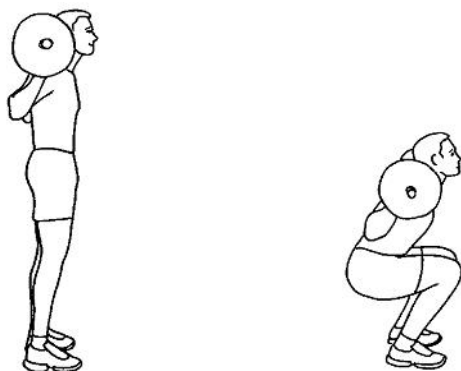
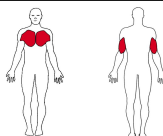
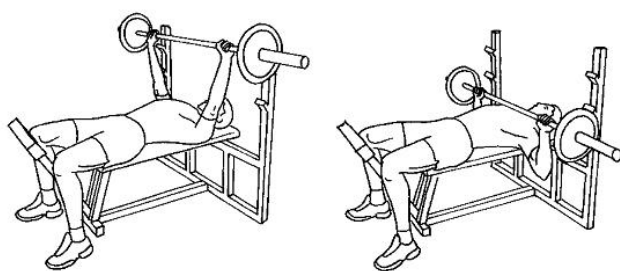
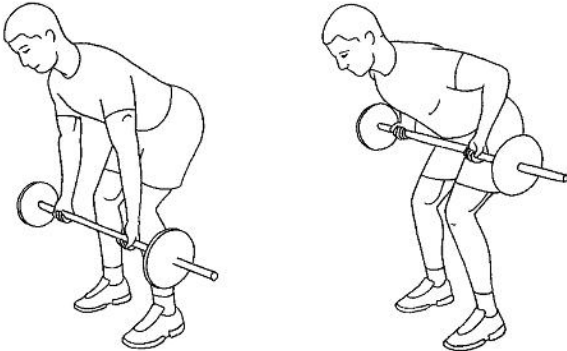
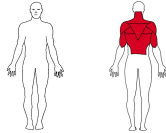




<p>1 - Frivending</p>  <p>1 2 3</p>  <p>2-3 sets x 4 reps</p> <p>Hold blikket fremad under hele øvelsen. Vægtstangen hænger i strakte arme, føres op og ned så tæt på kroppen som muligt. Skulderbreddes benstilling. Tyngdepunktet holdes lige gennem kroppen, men mest vægt på fodens bageste del. Benene starter acceleration af vægten fra knæhøjde med et eksplosivt løft, som fuldføres med strakte arme til fuld stræk i kroppen. Derefter bøjes knæ og armene hurtigt, så kroppen "kommer under" stangen i en stabil position. Mave- og rygmuskulatur stabiliserer kroppen gennem hele øvelsen.</p>	<p>2 - Dødløft</p>  <p>2-3 sets x 12 reps</p>  <p>Stå med bøjede ben og stangen hængende lige under knæene. Pres op til stående mens stangen holdes tæt til kroppen. Hold ryggen ret og blikket frem under hele bevægelsen. Hold stangen med reversed grip</p>
<p>3 - Squat</p>  <p>2-3 sets x 12 reps</p>  <p>Hold blikket lige fremad under hele øvelsen. Start med strakte ben i skulderbreddes afstand, tyngdepunktet lige gennem kroppen og med gulvkontakt på bagerste halvdel af foden. Hold stabilitet i kroppen med mave og lænderyggen. Træk vejret på vej ned, hold det i øvelsens nedre fase og pust derefter ud på vej op.</p>	<p>4 - Bænkpres</p>  <p>2-3 sets x 12 reps</p>  <p>Lig med ryggen på bænken og fødderne i gulvet/eller bænken. Hold stangen i strakte arme over brystet med et greb der er lidt bredere end skulderbredde. Sænk langsomt stangen til den er lige over brystet uden at berøre, og pres op igen med større hastighed.</p>



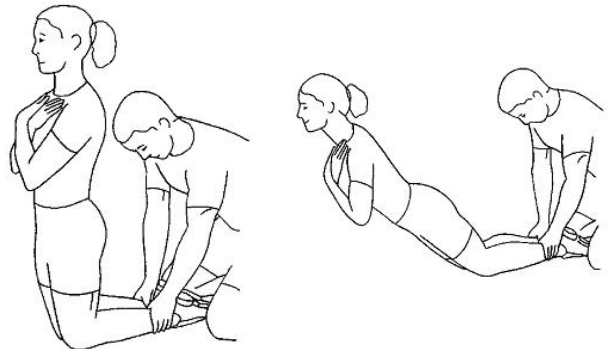
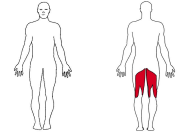
5 - Foroverbøjet roning



2-3 sets x 12 reps

Hold omkring stangen med skulderbredt 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 den nedre del af brystet og pres skulderbladene sammen i slutfasen. Sænk tilbage og gentag øvelsen.

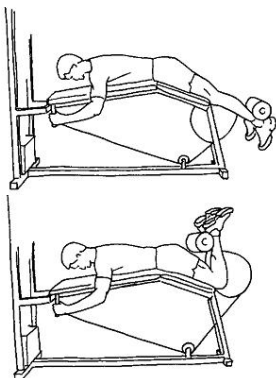
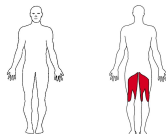
6 - Nordic hamstrings curl



2-3 sets x 12 reps

Stå oprejst på knæene. Lad en træningskammerat holde omkring anklerne. Sænk overkroppen fremad mens du spænder lår-hofte-ryg muskulaturen, og holder ryg og hofter strakte. Inden kroppen når gulvet vendes der tilbage til udgangspositionen. Øvelsen kan gøres lettere ved at du bruger armene til at tage imod kropstydgen og presse tilbage med.

7 - Liggende lårcurl



2-3 sets x 12 reps

Lig på maven med strakte ben og knæene ud over sædekanten. Fiksér overkroppen ved at gribe fat i håndtagene. Bøj maksimalt i knæene, og sænk roligt tilbage. Hold anklerne bøjede under hele bevægelsen.