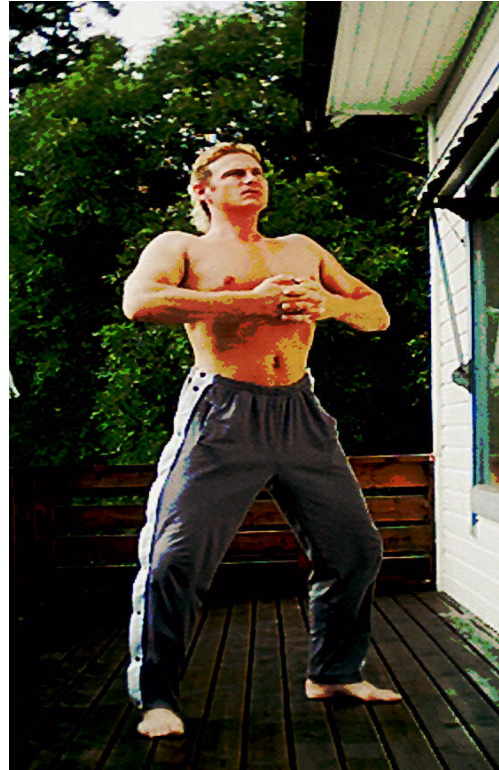


PROGRAM 3

HER SKJER DET SAMME SOM TIDLIGERE, MEN MER INTENSIVT.

MEGET GODT OG BRUKE SAMMEN MED ANNEN TRENING, DET ER EN FIN MÅTE OG ØKE AKTIVITETEN PÅ.

HER ER DE TRE HOVED TEKNIKKER VIKTIG, PUST UT–HOLD FOCUS – STRAMM HELE TIDEN.



BEN, RYGG OG
SKULDRE.

DENNE ØVELSEN
KJENNER VI IGJEN,

MEN HER ØKES
BEVEGELSE, MOMENT
OG KRAFT.
KOS DEG. 😊

DETTE ER BODYBUILDING.

HER BRUKES RÅ KRAFT SAMT FIN TEKNIKK.

SPENNINGEN SKAL ALLTID VÆRE AKTIV. DU SKAL IKKE
SLAPPE AV I NOEN MUSKEL UNDER ØVELSEN.

BENA SKAL IKKE RETTES HELT OPP, HOLD EN KNEKK
I KNÆRNE. SETT I GANG.

DETTE ER EN GOD ØVELSE FOR HELE KROPPEN.



BRYST:

HVIL Å PUST I HØYDEN, PUST UT NÅR DU SENKER DEG, KJENN AT BRYSTET KOBLER INN, EXPLODERER I SKYVET OPPOVER.

KUN TÆR & HÅND NÆR GULVET.

ALBUENE NÆR KROPPEN. HOLD HELE KROPPEN I SPENT KONSENTRASJON.

PRØV Å HOLDE HÅNDFLATEN LITT INNOVER, FOR Å MAXIMERE BRYSTMUSKELS BRUK. BRUK PUST Å STRAMME TEKNIKK.

KJENN HVORDAN BRYSTET FYLLES MED KRAFT FØR DET EKSPLODERER FOR Å SKYVE DEG OPP.



KNEBØY MED STORT UTFALL.

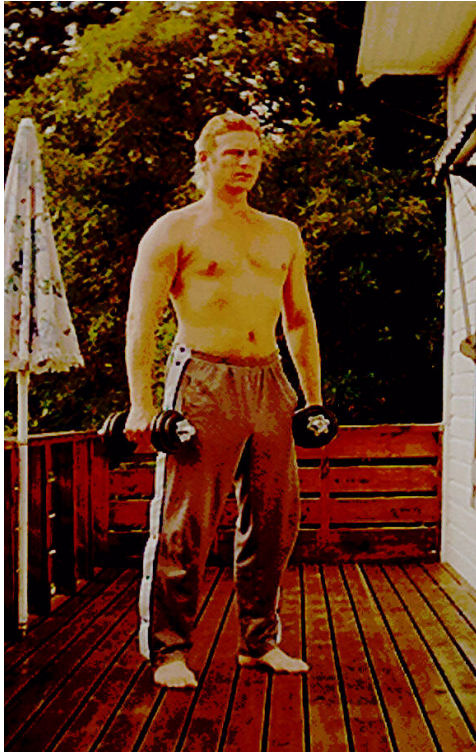
HER STRAMMES ROMPEN Å BENA BLIR RÅSTERKE. HOLD OVERKROPPEN RETT OG SPENN MUSKLENE.

BRUK SAMME TEKNIKK SOM FØR, MEN SKYVET SKAL GJØRES EXPLOSIVT.

SAMME PUSTE OG FOCUS SOM FØR. GJØR BEVEGELSE JEVNT Å KONTROLERT

HER VIL KROPPEN GI DEG STOR TYNGDE MOTSTAND... VÆR FORSIKTIG, OM ØVELSEN IKKE ER GJORT FØR BØR DU BEGYNNE MER FORSIKTIG...

DETTE TILSVARER KNEBØY MED VEKTSTANG PÅ OPPTIL 1-200KG. MAX REPETISJONER CA 30! ØVELSEN BØR IKKE GJENTAES MER ENN 5 GANGER..



BICEPS

LEGG MERKE TIL
GREPET.

AKTIVISERER OGSÅ
PÅ UTSIDE OVERARM

BRUK MEST KRAFT
I TOPPEN AV LØFTET
IKKE SLIPP ARMENE.

UNDER ØVELSEN SKAL ARMENE BEHOLDE SPENNINGEN. DET GJØRES VED Å HOLDE EN KNEKK I ALBUEN, DVS IKKE LA ARMENE FÅ HENGE Å HVILE MELLOM REPETISJONENE. KLEM NEVENE HARDT SAMMEN. FOR Å ØKE BELSTNINGEN, TAR DU LØFTET PÅ EN OG EN ARM, MED HÅNDFLATEN OPP. LEN DEG LITT OVER MOT ARMEN SOM JOBBER. VARIER LØFTE BANEN OFTE. IKKE LA KROPPEN LÆRE SEG EN BEVEGELSE.



TRICEPS

GÅ SÅ DYPT DU KAN,
PUST UT, HOLD
TOMLENE SLAPT
PEKENDE FREM.
OVERKROPP RETT
SKYV HARDT OPP.

KONSENTRASJON. KJENN AT DET ER TRICEPS SOM
ARBEIDER.

IKKE LA ALBUENE SIGE UT FRA KROPPEN.

PUST GODT I ØVRE POSISJON.

BEN Å HOFTE FÅR IKKE LOV Å VÆRE MED!
REPETISJON ER 5-15 GANGER, ØVELSEN 3-5 GANGER.



BEN & UTSIDE SKULDER

START LØFT MED
ARMER, ETTER SKYVET
MED BENA.

HOLD EN LETT BØY I
KNE UNDER HELE
ØVELSEN.

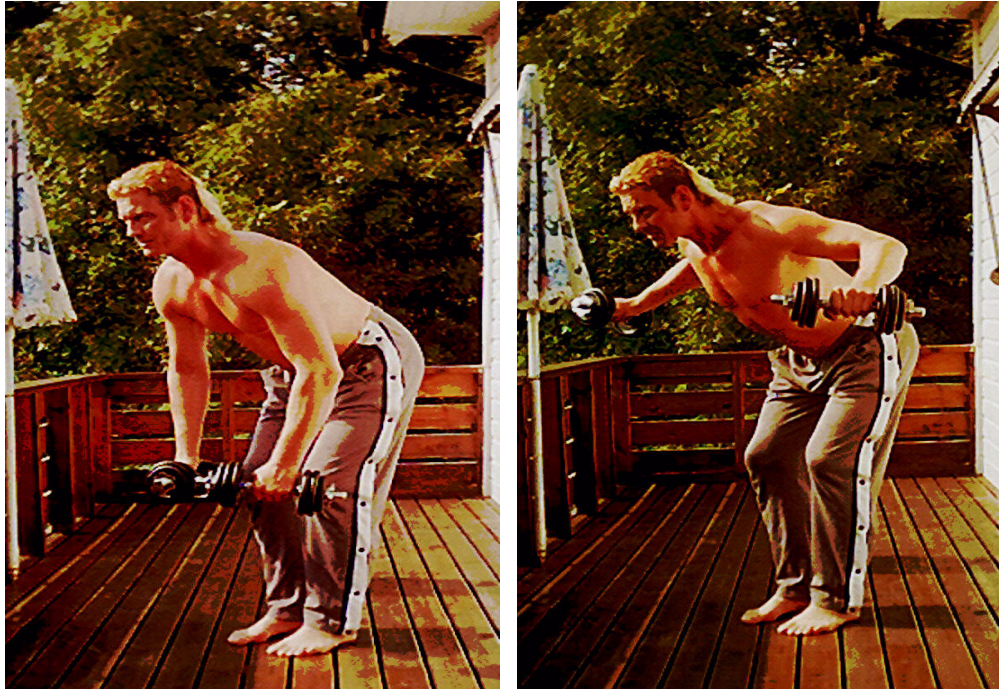
ARMENE LITT UT.

HUSK Å TØMME LUNGENE FØR LØFTENE STARTER.
HOLD SPENNINGEN I KROPPEN UNDER HELE ØVELSEN.

KNIP SAMMEN ROMPE, SKRITT OG MAGE, DETTE ER
VIKTIG. KJENN HVORDAN MUSKLENE JOBBER.

VÆR TILSTEDE, BRYT DINE EGNE GRENSER.

DET GJØR DU VED Å TA ETT PAR REPETISJONER EXTRA
ETTER AT DU FØLER DEG HELT TOM.



RYGG Å SKULDER BAK

SE TIL ATT SPENNINGEN
I KROPPEN ER FAST.

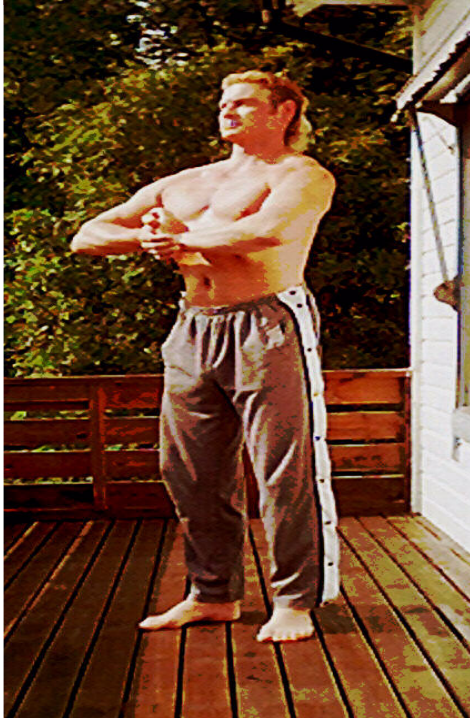
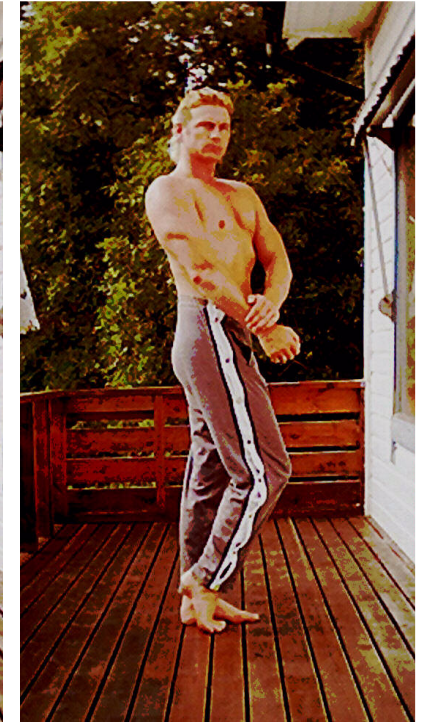
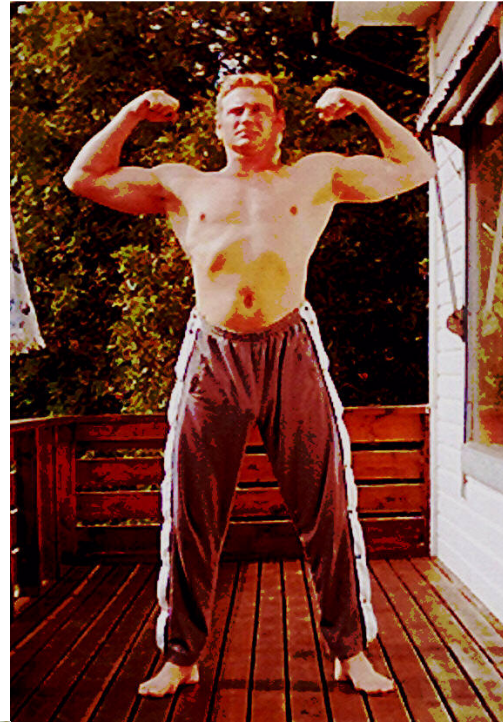
LEGG MERKE TIL AT
LØFTET IKKE GÅR HØYT,

MEN ER KONTROLERT.

NÅ KAN DU DETTE, DU KJENNER RYGGEN JOBBER.
DET SVIR LITT BAKPÅ SKULDRENE. DET STRAMMER I
KORSRYGG OG BAK, HELT NED TIL ANKLENE.

BRUK MEST KRAFT I TOPPEN AV LØFTET, DVS DU
HOLDER ARMER Å KROPP STILLE ETT SEKUND, MENS
DU GIR FULL KRAFT SAMMENTREKNING.

JEG VET DET GJØR VONDT, MEN DU ER STILLE, FOR DU
HUSKER SELFØLGELIG Å TØMME DEG FOR LUFT 😊



DETTE ER NOEN EKSEMPLER PÅ STATISK TRENING.

INTA EN POSERINGS ØVELSE Å STRAM MUSKLENE MAXIMALT OVER NOEN SEKUNDER.

DETTE ER MED PÅ Å OPTIMALISERE DEN TRENINGEN DU ALT HAR GJENOMFØRT. SE PÅ DEG SELV, SE FREMGANGEN SELV.



DU TRENGER IKKE TØYE UT DET FUNGERER FINT OG STRECHE.

BEVEG KROPPEN I GYNGENDE BEVEGELSER, ETTER DE MUSKLENE DU HAR BRUKT.

SE PÅ DET FØRSTE BILDE: JEG HAR TRENT BICEPS Å STRECHER, DVS GYNGER ARMENE FREM Å TILBAKE.

POENGET ER Å FORTSETTE BEVEGELSEN MED Å STRECHE DEN TIL JEVN BLOD STØMMING. SLIK FORSVINNER MELKESYRE, SAMT SLAGG.

TRENING & BIVIRKNINGER

**DU KAN RISIKERE Å FÅ DISSE SYMTOMENE:
BEDRE LIVSKVALITET,
BEDRE HUMØR,
BEDRE FORBRENNING,
BEDRE SØVN,
ØKT OXYGEN OPPTAK,
ØKT VIRILITET,
ØKT KONDISJON,
RETTERE HOLDNING,
MINDRE KROPSFETT,
KORT SAGT, VÆR PÅ VAKT MOT SLIKE OG
LIGNENDE BIVIRKNINGER, NØL IKKE MED
Å KONTAKTE LEGE.**