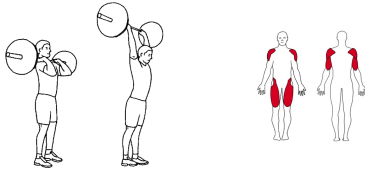


### 1. Rumænsk dødløft m/ håndvægte

Start stående med håndvægtene i hænderne. Bevægelsen startes ved at skyde hoften bagover mens armene sænkes ned mod underlaget, til overkroppen er næsten parallel med gulvet. Knæene kan være let bøjede. Hold håndvægtene langs låret og tæt på kroppen gennem bevægelsen. Skyd hoften frem og løft overkroppen således at du returnerer tilbage til oprejst position, før bevægelsen gentages.

**Sæt: 4 , Gentagelser: 8**



### 2. Push-press

Start i en stående position med vægtstangen hvilende på skuldrene. Der er hoftebreddes afstand mellem fødderne. Hænderne er placeret lige ud for skuldrene, og albuerne er lige foran stangen. Stram mave og ryg. Start bevægelsen ved at lave en eksplosiv bøj og stræk knæene før stangen presses op mod taget. Stangen skal gå i en ret linje op mod taget, så hovedet må trækkes lidt tilbage for at tillade stangens bevægelse. Bevægelsen afsluttes på toppen med helt udstrakte arme, før stangen sænkes kontrolleret ned til startpositionen. Det er vigtigt at holde overkroppen ret, så overkroppen ikke falder fremover.

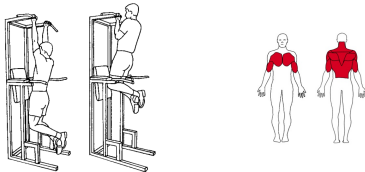
**Sæt: 3 , Gentagelser: 5-6**



### 3. Knæ- og håndstøttende roning

Stå med tyngden fordelt på det ene ben og den ene arm. Hold håndvægten i den frie hånd og lad armen hænge tungt ned. Træk skuldrene og armen op langs siden til håndvægten er på niveau med maven. Sænk ned igen.

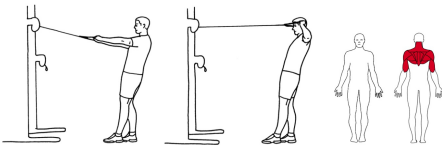
**Sæt: 4 , Gentagelser: 16 (8)**



### 4. Chinups - brug evt. elastik eller ekstra vægt

Vælg over- eller underhåndsgreb og hæng i strakte arme. Træk dig op til hagen er på niveau med grebet. Markér slutstillingen og sænk roligt ned igen.

**Sæt: 3 , Gentagelser: 6-8**



### 5. Facepulls m/kabel

Stå vendt imod apparatet med den ene fod placeret et lille skridt foran den anden. Kablet er fæstnet i skulderhøjde med et tov i enden. Hold i tovenderne med hænderne, hav armene strakte foran brystet med neutralt greb. Før skulderbladene sammen og træk tovet imod dig. Før samtidig albuerne ud til siden og udadroter i skuldrene så tovet føres op imod ørene. Vend tilbage og gentag. Hold nakken neutral igennem hele øvelsen.

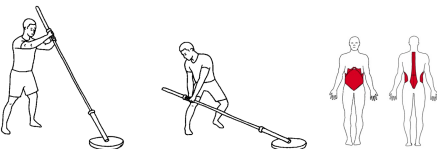
**Sæt: 3 , Gentagelser: 8**



### 6. Liggende brystpres

Lig på ryggen med fødderne i gulvet og hold håndvægtene med strakte arme over brystet.. Sænk håndvægtene i en let bue mod ydersiden af skulderen og pres op igen med større hastighed. Undgå at svaje i lænden.

**Sæt: 4 , Gentagelser: 8-10**



### 7. Joystick med rotation

Start med skulderbreddes afstand mellem fødderne og let bøj i knæ og hofter. Hold stangen med strakte arme. Bevæg stangen i en kontrolleret rotation fra neutral position og ned til siden, samtidigt med du lader overkroppen følge med i rotationen. I denne øvelse holdes overkroppen stabil og ryggen ret. Roter hele længdeaksen.

**Sæt: 3 , Gentagelser: 12**

