

PROGRAM 2

HER ØKES MENGDE OG STYRKE.

**HAR DU EN BRUKBAR KONDISJON
KAN DISSE ØVELSENE GJØRES TRE
GANGER I UKEN, DEN MUSKULÆRE
KONDISJON ØKER MYE PÅ TO TIL
TRE UKER.**

**SÅ DA KAN MAN ØKE MENGDE OG
MOTSTANDEN ETTER TRE UKER.**



LEGGENE

HOLD KROPPEN RETT,
BØY KNÆRNE LITT OG
JOBBS MED LEGGENE.

STRAM UNDERLIVET, OG
PUST UT UNDER
ØVELSEN.

LEGGENE ER KROPPENS ANDRE HJERTE. BEDRER
TILBAKESTRØMMEN AV BLODET, ØKER VARMEN,
EN FLOTT ØVELSE TIL OPPVARMING FØR TUNGE LØFT.

LEGGENE ER VIKTIG Å STYRKE. DE DANNER ETT FLOTT
GRUNNLAG FOR KROPPSHOLDNINGEN..GIR LETTERE
GANGE MED BEDRE BALANSE..OG HINDRER SKADER.



BICEPS:
STRAM EKSTRA GODT I
TOPPEN AV BEVEGELSEN.

BRUK GJERNE VEKT
BELASTNING. PASS PÅ AT
OVERKROPPEN IKKE HJELPER
TIL. BRETT DEG UT.

HER STYRKES OGSÅ UNDERARM SAMT SKULDER,
FORDI HER HOLDES HÅNDFLATEN OPP.

HER ER DET BARE Å TRÅ TIL MED FULL STRAMMING
AV BICEPSEN.

REPETISJONER ER SOM ALLTID 5-15 G, ØVELSEN 3-5 G .

FOCUS, RIKTIG PUST OG STRAMM UNDERLIVET.



BRYSTET.
VANLIG ARM
HEVING, MEN HER MÅ
KROPPEN VÆRE RETT
FRA KNÆR TIL HODE.
Å KNÆRNE SKAL
VÆRE I BAKKEN
UNDER HELE ØVELSEN.

HOLD ALBUENE NÆR KROPPEN, FOR Å TVINGE BRYSTET
TIL Å TA DET MESTE AV JOBBEN.

SKYV HENDENE MOT HVERANDRE SLIK AT DU KJENNER
BRYSTET STRAMMES MAX FØR DU SKYVER DEG OPP.

PUST HELT UT FØR DU SKYVER. FREMRE DEL AV
SKULDER VIL OGSÅ JOBBE HER.

STRAM RYGG, BAK, SKRITT OG MAGE SAMTIDIG.

REPETISJONER FRA 5-15 G. ØVELSEN FRA 3-5 GANGER.



MAGEN.
LEGG MERKE
TIL DEN LILLE
BEVEGELSEN.
MER TRENGER
MAN IKKE.

UNDER REPETISJONENE SKAL DU SOM ALLTID STRAMME UNDERLIVET, TØMME LUNGENE OG KJENNE ETTER AT MAGEN JOBBER.

STRAM EXTRA GODT I SLUTTEN AV BEVEGELSEN.

LEGG DEG ALDRI HELT NED UNDER ØVELSEN, IKKE HJELP TIL MED ARMENE, HOLD HODET I EN RETT Å NATURLIG STILLING.

STRAM ROMPE OG SKRITT MENS DU TYNER MAGEN.



STØRRE Å BREDERE
SKULDRE...

PASS PÅ Å IKKE LØFTE
ARMEN FOR HØYT,

FOR DA VIL NAKKEN
OVERTA LØFTET.

HOLD SKULDRENE LAVT

JEG VELGER NESTEN ALLTID Å TRENE ETT & ETT LEM...
DETTE FOR Å ØKE KONSENTRERT BELASTNING OG
FREM GANG I MUSKEL GRUPPENE.

DENNE ØVELSEN ER KONSENTRERT Å PASSER BEST Å
TRENE PÅ DE DAGENE SKULDRENE IKKE BRUKES MYE
I ANDRE ØVELSER.



TRICEPS

HOLD TOMLENE
FREMOVER, PASS PÅ AT
DE IKKE STRAMMES.

HOLD OVERKROPPEN
RETT.

TOMLENE KAN JUKSE SLIK AT UNDERARM
BLIR MER AKTIV, DET ER UNYTTIG. HOLD TOMMEL
FREMOVER.

BRUK KUN ARMENES ØVRE BAKSIDE.

RESTEN AV KROPPEN HENGER BARE MED, PÅ EN MÅTE.

Å HUSK PUST UT, STRAM ALT DU VET.....KONSENTRER
DEG. HOLD ALBUENE I BANE LANGS KROPPEN.