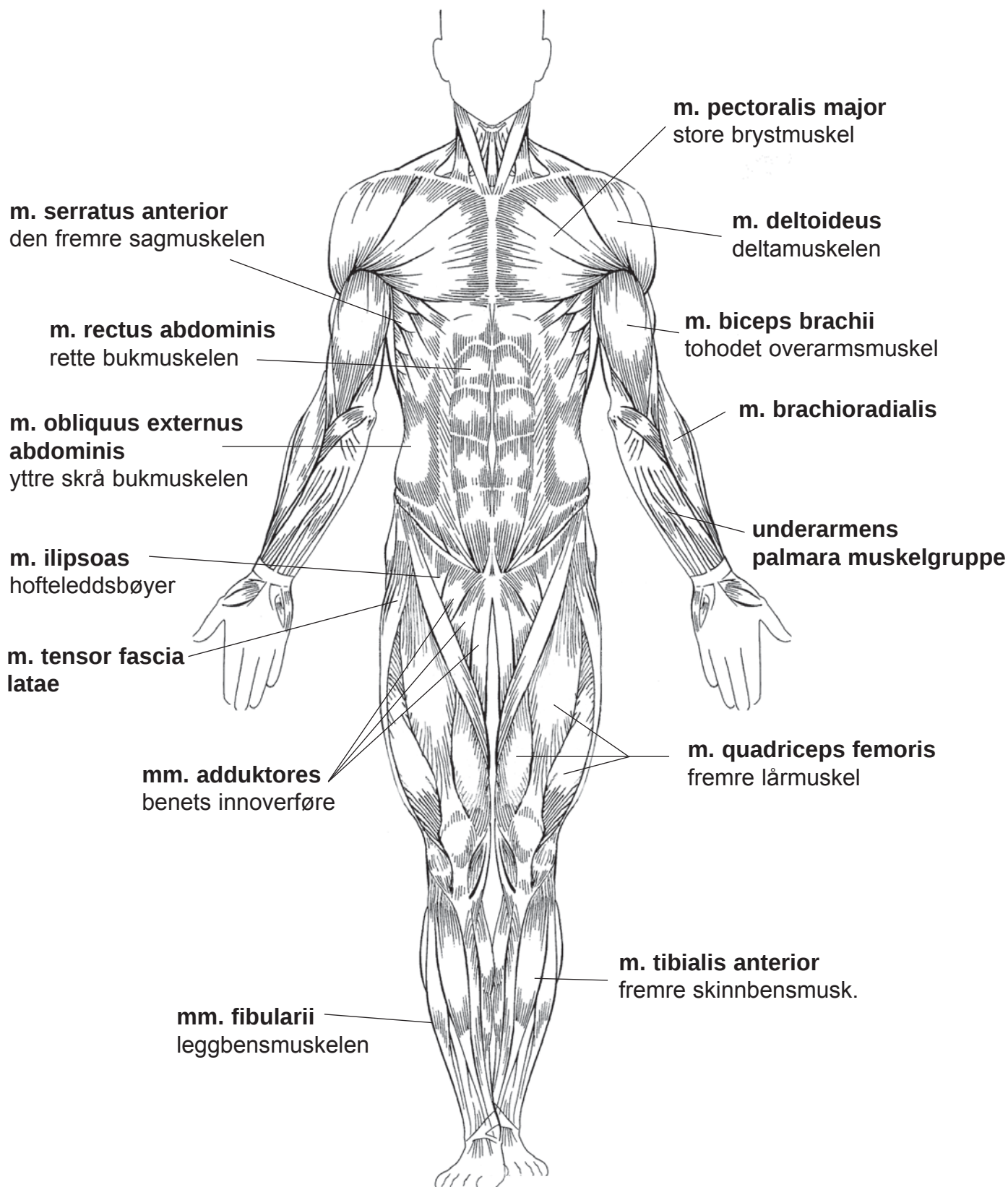
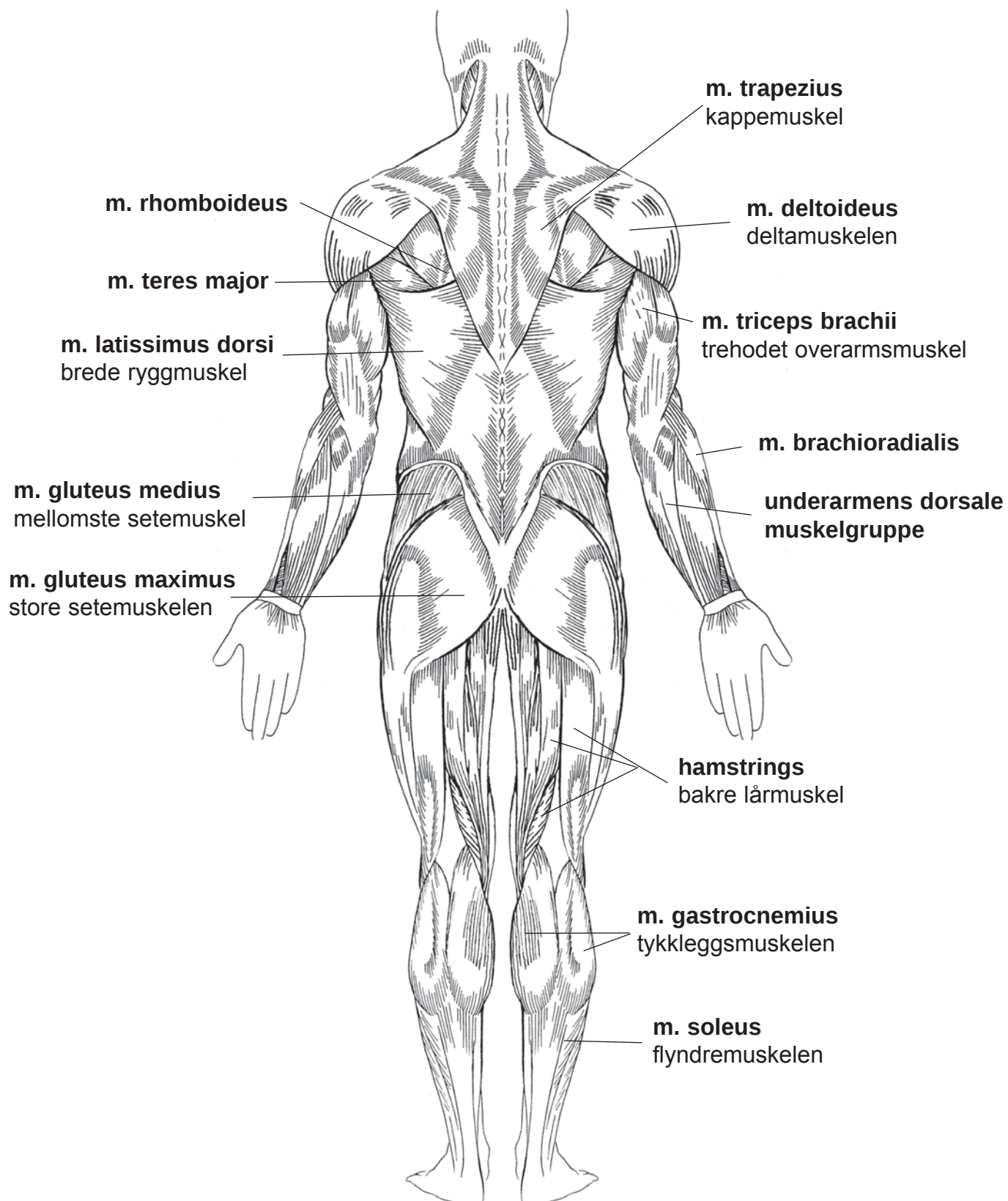


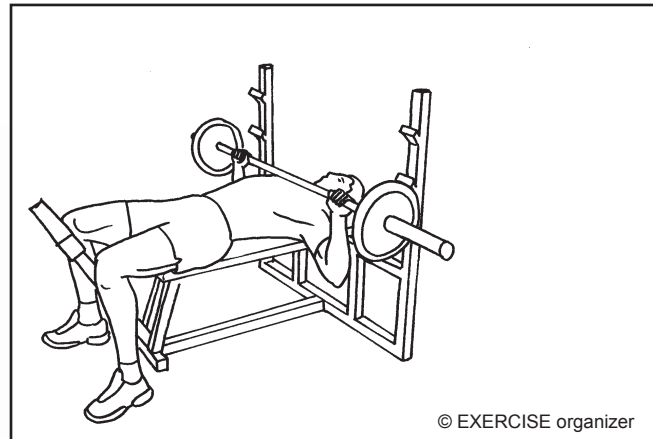
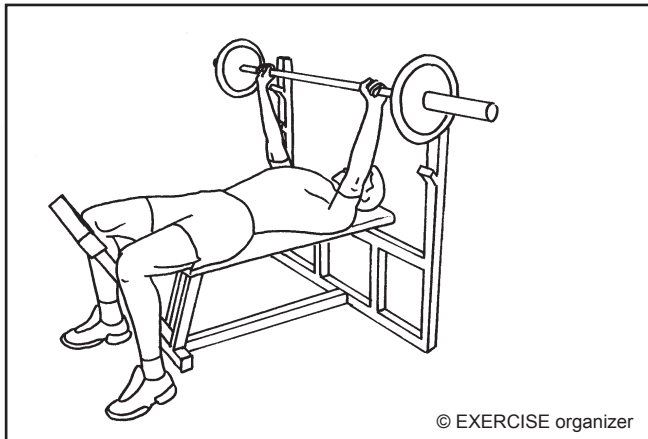




6. Benkpress

Muskler som trenes: m. pectoralis major, m. deltoideus (fremre del)

Assisterende muskler: m. triceps brachii, m. serratus anterior



Utførelse

Ligg på ryggen på en rett benk. Grip en stang ca 10 cm bredere enn skulderbredde. Før stangen ned mot midten av brystet. Snu bevegelsen rett før stangen berører brystet. Press stangen opp til albueleddene er rette eller lett bøyd. Gjenta.

Viktig å tenke på

- Plasser albue rett under stangen
- Hold hender og albuer i linje med brystets midte
- Hold håndleddene så rette som mulig
- Senk skuldrene nedover/bakover og hold brystet høyt
- Unngå å overstrekke albueleddene i toppstillingen
- Spenn magens muskulatur for å avlaste ryggen

Annet

Du kan plassere føttene på benkens nedre del slik at korsryggen har kontakt med benken.

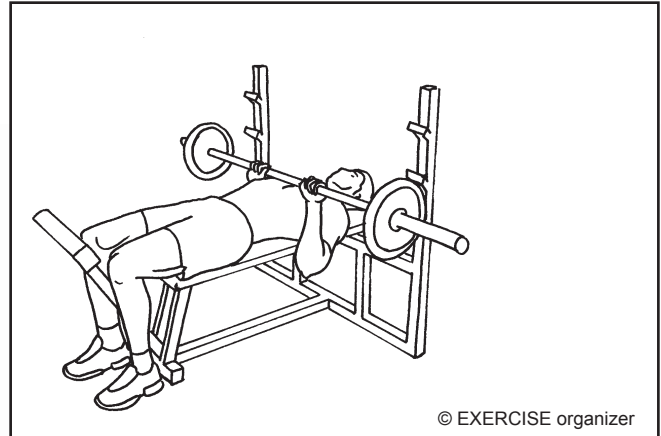
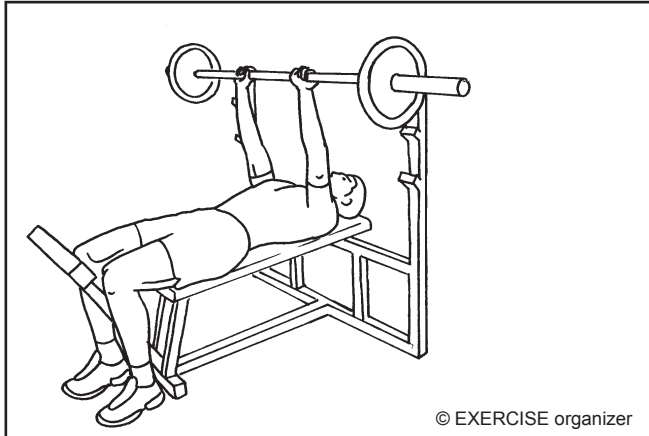
Du kan også utføre øvelsen i en Smithmaskin. Utførelsen er den samme.

Ved benkpress på rett underlag engasjeres den mellomste delen av m. pectoralis major noe mer enn den øvre og nedre delen. Hele muskelen arbeider likevel alltid.

7. Benkpress, smalt grep

Muskler som trenes: m. deltoideus fremre del, m. pectoralis major

Assisterende muskler: m. triceps brachii, m. serratus anterior, m. biceps brachii, m. brachialis



Utførelse

Ligg på ryggen på en rett benk. Grip stangen med skulderbrett grep. Hold armene inntil kroppen og før stangen ned mot øvre del av magen. Underarmene holdes vertikale gjennom hele øvelsen. Snu bevegelsen rett før stangen berører kroppen. Press stangen opp til albueleddene er rette eller lett bøyde. Gjenta.

Viktig å tenke på

- Ligg med skulderbladene lett sammendratte og brystet høyt
- Spenn magen og behold den naturlige svaien i ryggen
- Plasser albueene rett under stangen
- Hold håndleddene rette
- Beveg armene nært inntil kroppen
- Unngå å overstrekke albueleddene i topposisjonen

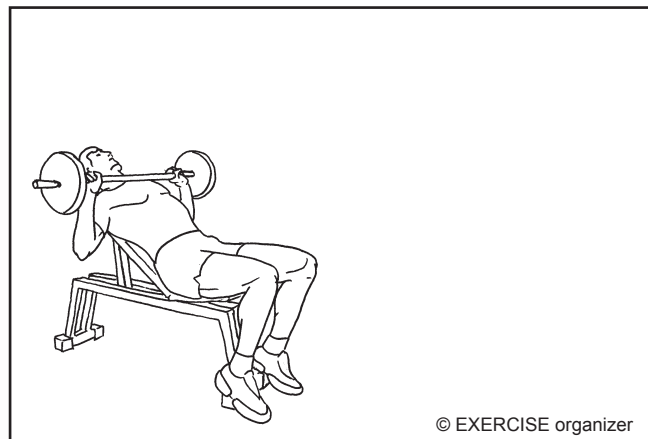
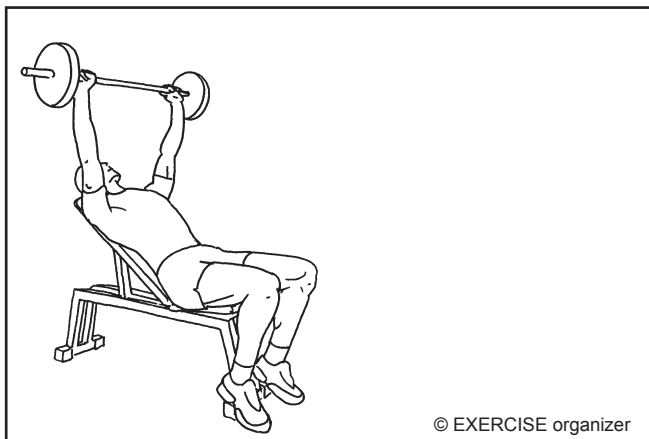
Annet

Benkpress med smalt grep engasjerer muskulaturen på forsiden av skulderen noe mer enn vanlig benkpress. Ved benkpress med smalt grep fungerer begge sidene av overarmens muskulatur som stabiliserende muskler. I grunnutføringen er stangen plassert rett ovenfor albueleddene og begge sidene av overarmen arbeider for å balansere stangen slik at underarmen holdes vertikal. Om stangen i stedet plasseres ovenfor albueleddene må tricepsmuskelen arbeide for at stangen ikke skal falle inn mot brystet. Plasseres stangen nedenfor albueleddene må musklene på forsiden av overarmen arbeide for at stangen ikke skal falle mot bena. Du kan plassere føttene på benkens nedre del slik at korsryggen har kontakt med benken. Du kan også utføre øvelsen i Smithmaskin. Utførelsen er den samme.

8. Skrå benkpress

Muskler som trenes: m. pectoralis major, m. deltoideus fremre del

Assisterende muskler: m. triceps brachii, m. serratus anterior



Utførelse

Ligg på rygg på en benk som skrår ca 30-45 ° oppover. Grip stangen ca 10 cm bredere enn skulderbredde. Før stangen ned mot brystets øvre del (mellom brystvortene og kragebenet). Snu bevegelsen rett før stangen rører brystet. Press stangen opp til albueleddene er rette eller lett bøyde. Gjenta.

Viktig å tenke på

- Ligg med skulderbladene lett sammendratt og brystet høyt
- Spenn magen og behold den naturlige svaien i ryggen
- Hold hender og albuer i linje med brystets øvre del
- Plasser albueene rett under stangen
- Hold håndleddene rette
- Unngå å overstrekke albueleddene i topposisjonen

Annet

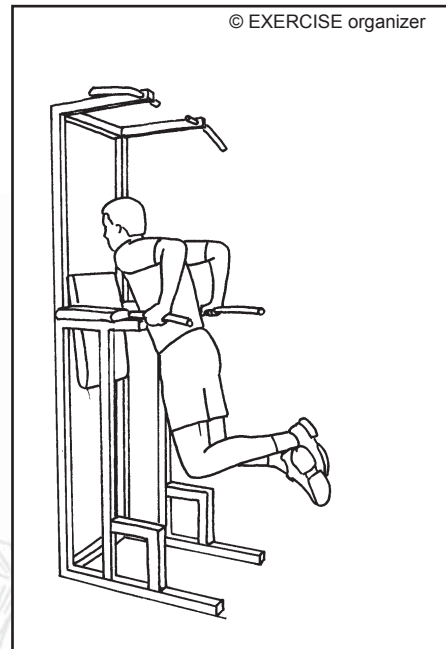
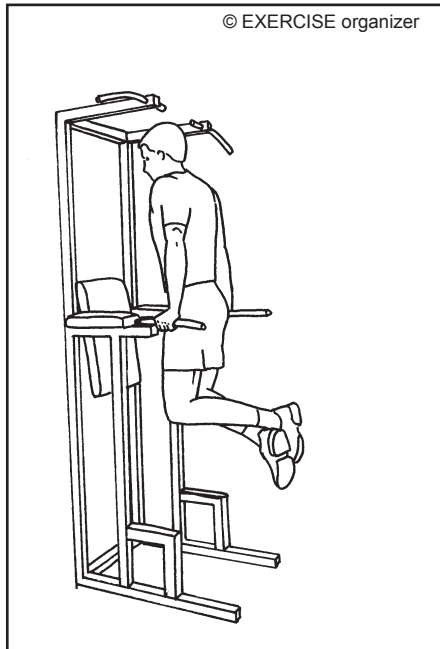
Skå benkpress engasjerer den øvre delen av m. pectoralis major noe mer enn vanlig benkpress. Hele brystmuskelen arbeider uansett alltid.

Du kan også utføre øvelsen i Smithmaskin eller med manualer. Utførelsen er den samme.

10. Dips

Muskler som trenes: m. triceps brachii, m. deltoideus (fremre del), m. pectoralis major

Assisterende muskler: m. pectoralis minor, m. serratus anterior, m. trapezius, m. rhomboideus



Utførelse

Start bevegelsen med rette eller lett bøyde albueledd. Senk kroppen ned mot gulvet gjennom å bøye i albueleddene. Albuene skal peke bakover. Snu bevegelsen ved 90° vinkel i albueleddene, alternativt når overarmen er parallell med gulvet. Press kroppen opp gjennom å strekke i albueleddene og kom tilbake til startposisjonen. Gjenta.

Viktig å tenke på

- Senk skuldrene i en naturlig posisjon nedover/bakover
- Hold håndleddene så rette som mulig
- Snu bevegelsen i den nedre posisjonen ved 90° vinkel i albueleddene. Du kan gå dypere, men belastningen på skulderleddene øker jo nærmere barren skulderen kommer
- Unngå å overstrekke albueleddene i topposisjonen

Annet

Hvis du vil gjøre øvelsen tyngre kan du plassere en vektplate i et belte.

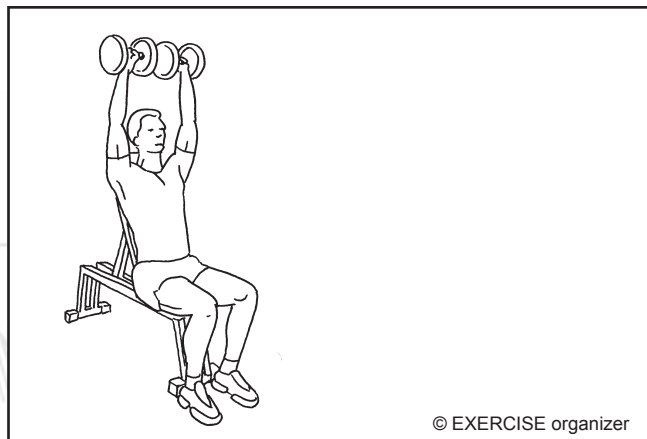
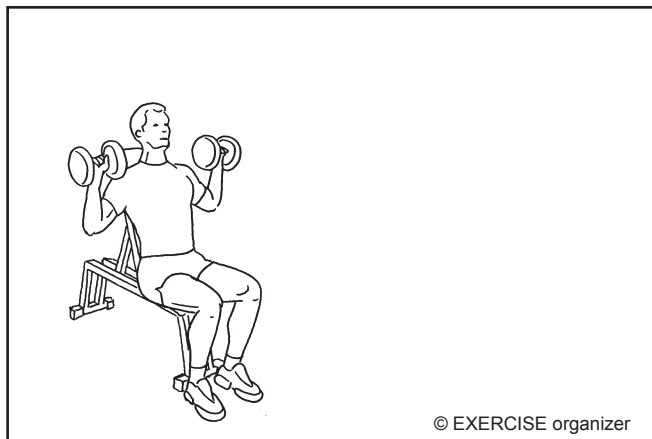
12. Skulderpress med hantler

Muskler som trenes:

Assisterende muskler:

m. deltoideus (fremre del), m. supraspinatus

m. triceps brachii, m. trapezius, m. serratus anterior, m. pectoralis major, rotatorcuffens øvrige muskler, m. biceps brachii, m. brachialis



Utførelse

Sitt på en benk, gjerne med ryggstøtte. Ta en manual i hver hånd. Start bevegelsen med manualene plassert mellom skulderhøyde og ørehøyde, ca 10 cm utenfor skuldrene. Press manualene opp til albueleddene er rette eller lett bøyde. Kom tilbake til startposisjonen og gjenta.

Viktig å tenke på

- Hold underarmene i en vertikal posisjon slik at manualene plasseres rett ovenfor albuen
- Hold håndleddene rette
- Senk skuldrene i en naturlig posisjon nedover/bakover
- Hold overkroppen i ro
- Spenn magens muskulatur for å stabilisere ryggen
- Snu bevegelsen i topposisjonen før manualene passerer skulderlinjens loddlinje. Passerer manualen loddlinjen mister skuldermuskulaturen spenningen
- Unngå å overstrekke albueleddene i topposisjonen

Annet

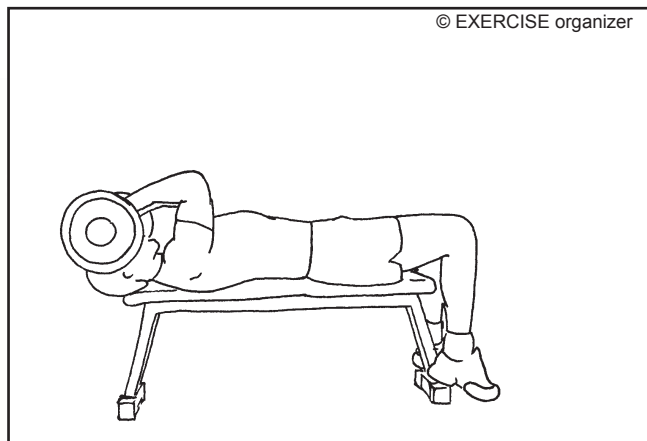
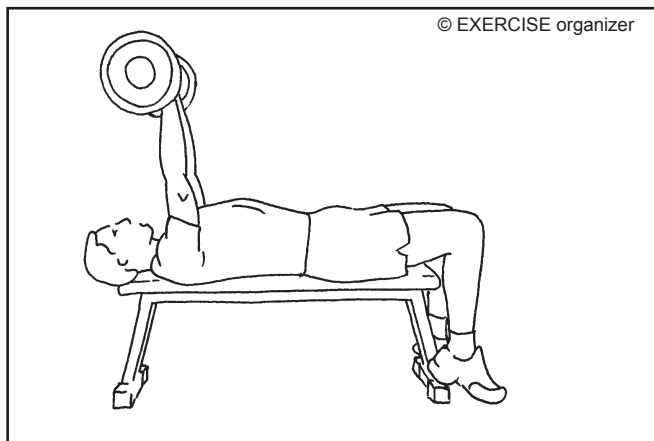
Ved pressøvelser med manualer fungerer begge sidene av overarmens muskulatur stabiliserende. I grunnutførelsen er manualen plassert rett ovenfor albueleddene og begge sidene av overarmen arbeider for å balansere manualen slik at underarmen holdes vertikal. Om manualen i stedet plasseres innenfor albueleddene må tricepsmuskulaturen arbeide for at ikke manualen skal falle inn mot hodet. Plasseres manualen utenfor albueleddet må muskulaturen på forsiden av overarmen arbeide for at ikke manualen skal falle ut mot siden.

Du kan også utføre øvelsen med en stang eller i en Smithmaskin. Stangen plasseres da foran hodet, med et grep som er ca 10 cm bredere enn skulderbredde. Unngå å utføre skulderpress med stang bak nakken. Dette kan skape en ugunstig vinkel i skulderleddet i den nedre posisjonen.

14. Franskpress

Muskel som trenes:

m. triceps brachii



Utførelse

Ligg på rygg på en rett benk. Grip en stang med et skulderbrett pronert grep. Hold stangen med rette albueledd ovenfor skuldrene, lås overarmene. Bøy i albueleddene og senk stangen ned mot pannen. Snu bevegelsen ved 90°vinkel i albueleddene, eller når stangen er ved pannen, og kom tilbake til startposisjonen. Gjenta.

Viktig å tenke på

- Hold overarmene vertikalt gjennom hele øvelsen, unngå at albueene peker utover
- Hold håndleddene strake
- Unngå å overstrekke albueleddene i topposisjonen

Annet

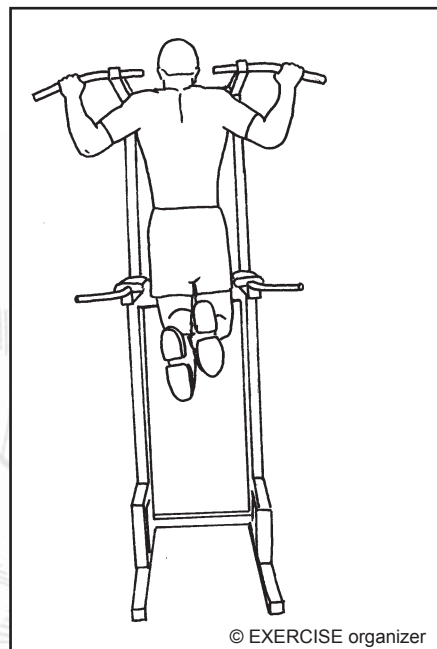
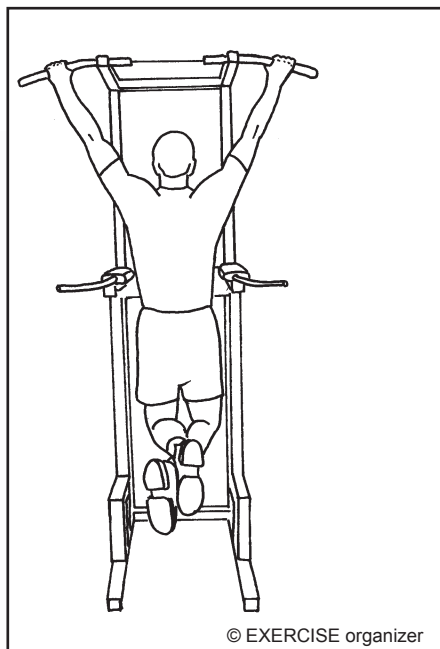
Du kan også utføre øvelsen i trekkapparat med en stang eller et tau koblet til den nedre trinsen. Utførelsen er den samme.

Øvelsen kan også utføres med manualer. Utførelsen er den samme.

15. Chins

Muskler som trenes: m. latissimus dorsi, m. teres major

Assisterende muskler: m. trapezius, m. deltoideus bakre del, m. rhomboideus, rotatorcuffen, m. biceps brachii, m. brachialis



Utførelse

Grip stangen med et pronert grep ca ti centimeter bredere en skulderbredde. Heng med strake armer, ryggen og skulderpartiet skal være utstrakt. Start bevegelsen gjennom å senke skulderpartiet. Bøy i albueleddene og dra deg opp slik at stangen havner frampå brystet. Rett albue ut mot sidene. Snu bevegelsen når armene er ved siden av kroppen. Kom tilbake til startposisjonen og gjenta.

NB: Legg merke til at grepet på tegningene er noe bredere enn det som skal benyttes under test; dvs skulderbredde. Det kan også være et poeng å trene i bom, siden grepet blir litt forskjellig fra å hold i en stang.

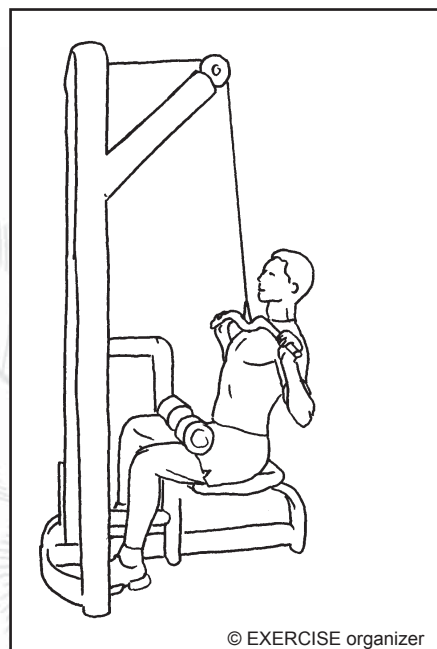
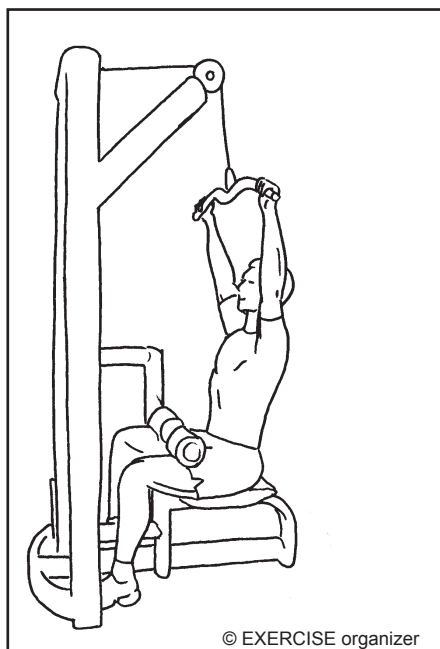
Viktig å tenke på

- Albue skal peke utover
- Senk skuldrene i en naturlig posisjon nedover/bakover
- Unngå å gylge med kroppen

16. Nedtrekk foran

Muskler som trenes: m. latissimus dorsi, m. teres major

Assisterende muskler: m. trapezius, m. rhomboideus, m. deltoideus bakre del, rotatorcuffen, m. brachialis, m. biceps brachii



Utførelse

Grip stangen med et pronert grep ca 10 cm bredere enn skulderbredde. Sitt lett bakoverlent. Start bevegelsen gjennom å senke skulderpartiet. Bøy i albueleddene og dra stangen ned foran kroppen med albueene pekende ut til siden. Snu bevegelsen når armene er ved siden av kroppen. Kom tilbake til startposisjonen. Gjenta.

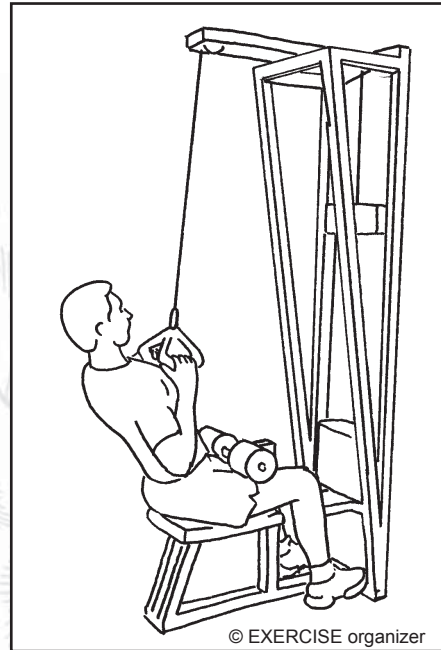
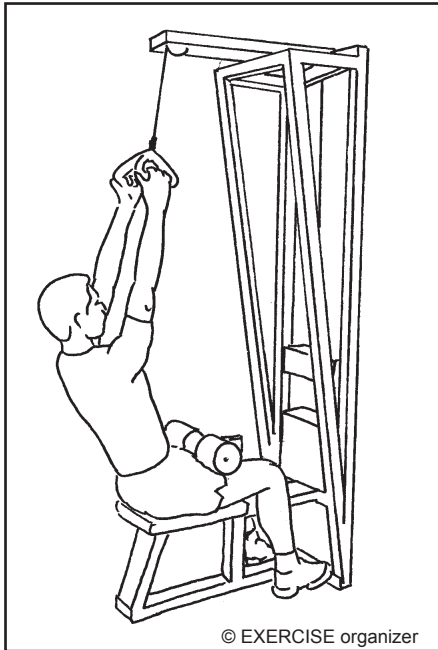
Viktig å tenke på

- Albueene skal peke utover
- Senk skuldrene i en naturlig posisjon nedover/bakover
- Strekk ut ryggen og skulderpartiet lett i startfasen
- Unngå å gynge med kroppen

17. Nedtrekk, smalt grep

Muskler som trenes: m. latissimus dorsi, m. teres major, m. biceps brachii, m. brachialis

Assisterende muskler: m. trapezius, m. rhomboideus, m. deltoideus bakre del, rotatorcuffen, m. pectoralis major



Utførelse

Grip et v-håndtak og len overkroppen lett bakover. Start bevegelsen gjennom å senke skulderpartiet. Bøy albueleddene og dra ned håndtaket mot brystet med albue langs kroppen. Kom tilbake til startposisjonen. Gjenta.

Viktig å tenke på

- Albue skal peke utover
- Senk skuldrene i en naturlig posisjon nedover/bakover
- Strekk ut ryggen og skulderpartiet lett i startfasen
- Unngå å gyanke med kroppen

Annet

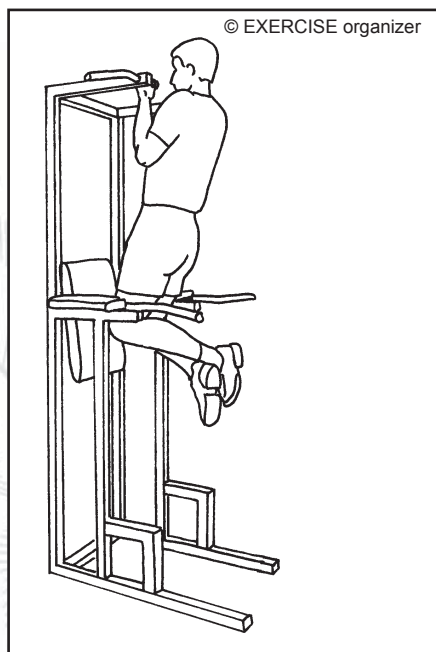
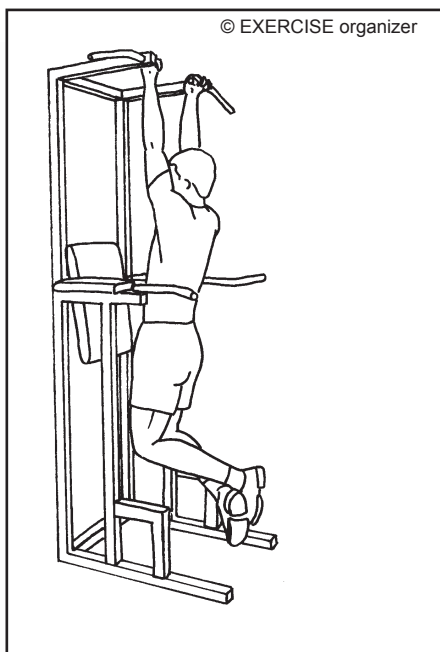
Ved smalt latsdrag øker engasjementet i musklene på forsiden av overarmen og i brystmuskulaturen sammenlignet med vanlig latsdrag.

Øvelsen kan også gjøres med et supinert skulderbredt grep rundt en stang. Bortsett fra grepet er utførelsen det samme som med v-håndtak.

18. Chins, smalt grep

Muskler som trenes: m. latissimus dorsi, m. teres major, m. biceps brachii, m. brachialis

Assisterende muskler: m. trapezius, m. rhomboideus, m. deltoideus bakre del, rotatorcuffen, m. pectoralis



Utførelse

Grip stangen med et skulderbredt supinert grep. Heng med strake armer, ryggen og skulderpartiet skal være utstrakt. Start bevegelsen gjennom å senke skulderpartiet. Bøy i albueleddene og dra kroppen opp slik at stangen havner frampå brystet. Rett albue framover. Kom tilbake til startposisjonen og strekk ut ryggens muskulatur igjen. Gjenta.

Viktig å tenke på

- Hold albue foran kroppen
- Senk skuldrene i en naturlig posisjon nedover/bakover
- Strekk ut ryggen og skulderpartiet lett i slutfasen
- Unngå å gylne med kroppen

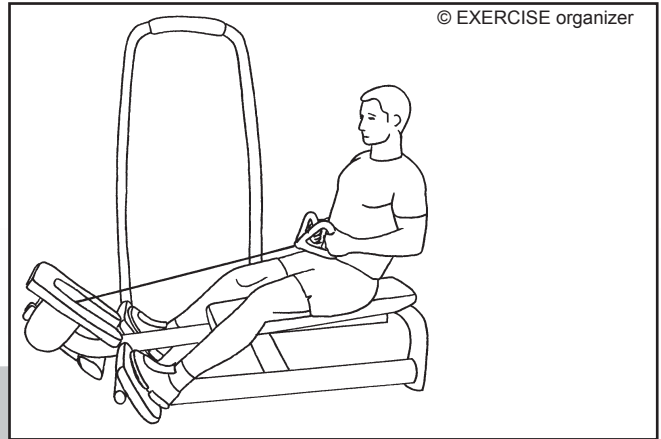
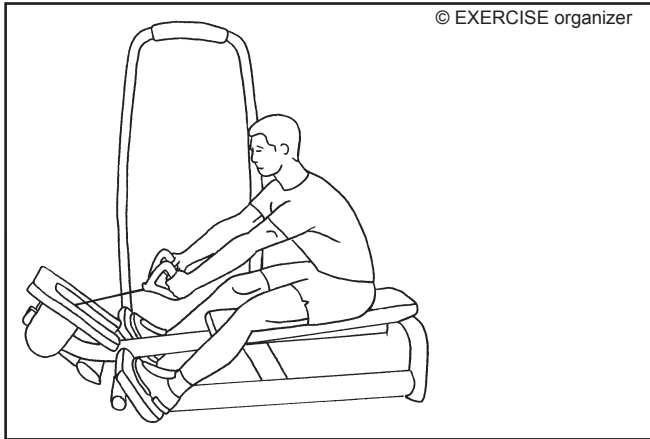
Annet

Ved Chins med smalt grep økes engasjementet i musklene på forsiden av overarmen og i brystmuskulaturen sammenlignet med vanlige chins.

19. Sittende roing

Muskler som trenes: m. latissimus dorsi, m. teres major, m. rhomboideus, m. trapezius (midtre del), m. erector spinae

Assisterende muskler: m. deltoideus bakre del, m. biceps brachii, m. brachialis, rotatorcuffen, m. gluteus maximus, hamstrings



Innstillinger

Still inn den nederste trinsen på trekkapparatet slik at den er i høyde med albuen. Montør et v-håndtak til trinsen. Still inn fotstøtten, alternativt setet, slik at du kan strekke ut ryggen og armene i den fremre posisjonen uten at vektene slår sammen..

Utførelse

Sitt med lett bøyde kneledd. Grip en stang med et skulderbrett supinert grep. Start bevegelsen i en foroverlent posisjon. Dra skuldrene bakover. Bøy albueleddene og dra stangen mot magen med albueene inntil siden av kroppen og med underarmene parallelle med gulvet. Press skulderbladene sammen i sluttfasen. Kom tilbake til startposisjonen. Gjenta.

Viktig å tenke på

- Unngå å krumme ryggen i den fremre stillingen
- Strekk ryggen og skulderpartiet lett ut i startfasen
- Senk skuldrene nedover/bakover i den oppreiste posisjonen
- Hold armene nært kroppen
- Hold ryggen rett gjennom hele bevegelsen

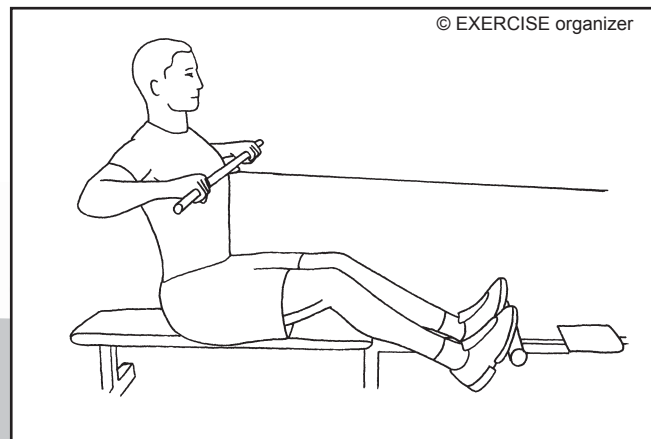
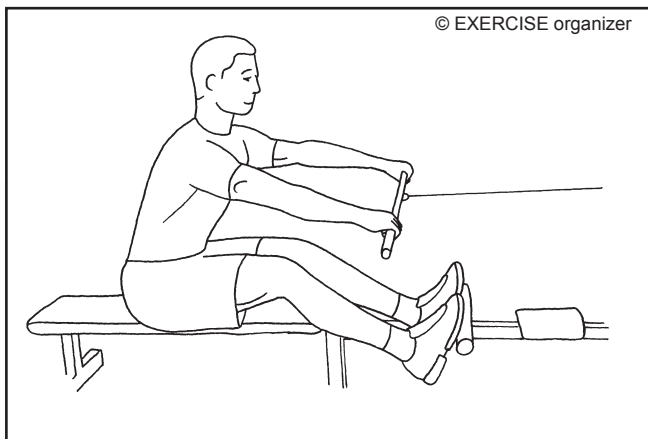
Annet

Øvelsen kan også utføres med en arm om gangen. Her bruker du et håndtak i stedet for v-håndtak.

20. Høyt sittende roing

Muskler som trenes: m. trapezius (midtre del), m. rhomboideus, m. deltoideus (bakre del), m. latissimus dorsi, m. teres major

Assisterende muskler: m. biceps brachii, m. brachialis, rotatorcuffen, m. gluteus maximus, hamstring



Innstillinger

Still inn den nederste trinsen på trekkapparatet slik at den er i høyde med brystet. Monter en stang til trinsen. Still inn fotstøtten, alternativt setet, slik at du kan strekke ut ryggen og armene i den fremre posisjonen uten at vektene slår sammen.

Utførelse

Sitt med lett bøyde kneledd. Grip en stang med et pronert grep ca 10 cm bredere enn skulderbredde. Strekk ut ryggen i den fremre posisjonen. Start bevegelsen med å reise overkroppen opp med strak rygg til oppreist posisjon. Dra skuldrene bakover. Bøy albueleddene og dra stangen mot brystet. Albuene skal peke ut til siden. Press skulderbladene sammen i slutfasen. Kom tilbake til startposisjonen. Gjenta.

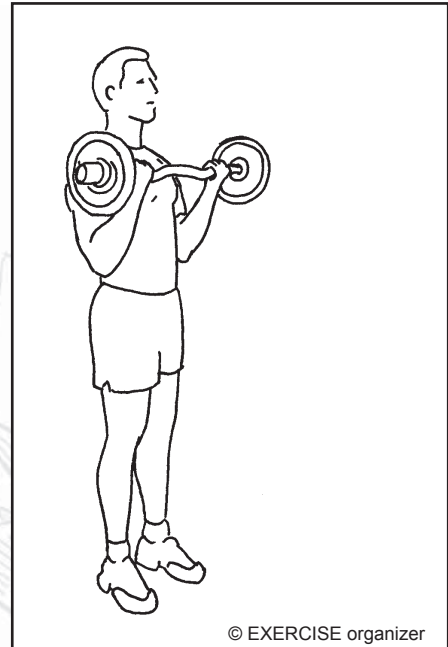
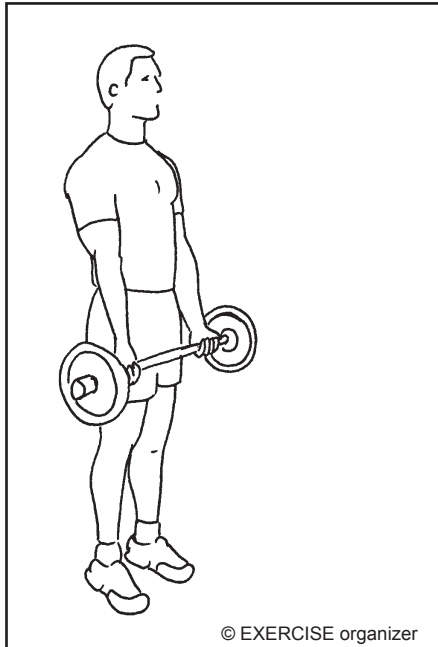
Viktig å tenke på

- Unngå å krumme ryggen i den fremre stillingen
- Strekk ryggen og skulderpartiet lett ut i startfasen
- Senk skuldrene nedover/bakover i den oppreiste posisjonen
- Albuene skal peke utover
- Hold underarmene parallelle med gulvet gjennom hele øvelsen
- Hold ryggen rett gjennom hele bevegelsen

23. Stående bicepscurl med stang

Muskler som trenes: m. biceps brachii, m. brachialis

Assisterende muskler: underarmens muskulatur



Utførelse

Grip en stang med et skulderbrett supinert grep. Stå stødig med føttene i hoftebreddes avstand. Lås overarmene ved siden av kroppen slik at albueleddene er plasserte noe foran skulderleddene. Start bevegelsen med rette albueledd. Bøy i albue og løft stangen oppover. Snu bevegelsen i topposisjonen før stangens loddlinje passerer albueleddene. Kom tilbake til startposisjonen og gjenta.

Viktig å tenke på

- Lås overarmene inntil kroppen med albue noe foran skulderleddene
- Senk skuldrene i en naturlig posisjon nedover/bakover
- Stå i ro med overkroppen
- Unngå å overstrekke albueleddene

Annet

Du kan også gjøre øvelsen i et trekkapparat med en stang koblet til den nedre trinsen. Utførelsen er den samme.
