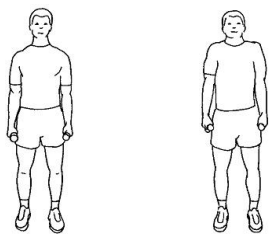
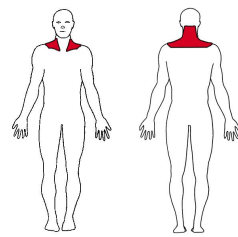
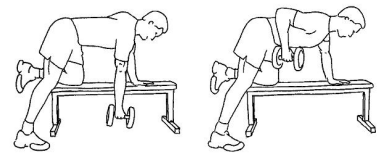
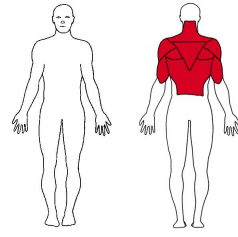
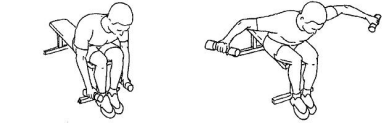
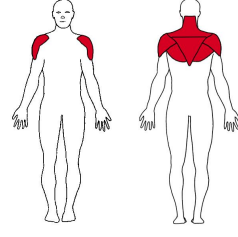
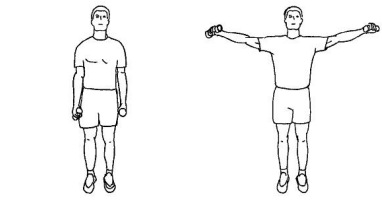
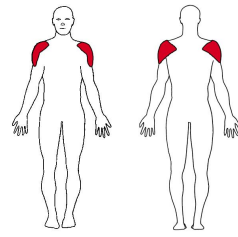


Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Stående skulderløft 1			2 sets x 10 reps	Stå med armene ned langs siden med en håndvægt i hver hånd. Løft skuldrene op til ørerne og hold i 3 sek. Sænk langsomt skuldrene og gentag. Træner primært: m.trapezius. Assisterende muskler: m.levator scapulae, m.rhomboideus.
2 - Knæ- og håndstøttende roning			2 sets x 10 reps	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. Træner primært: m.latissimus dorsi, m.teres major, m.trapezius, m.rhomboideus. Assisterende muskler: m.biceps brachii, m.deltoideus m.fl.
3 - Foroverbøjet sideløft 1			2 sets x 10 reps	Sid foroverbøjet og lad armene hænge ned mod fødderne. Med en vinkel på ca. 140 grader i albuerne løftes armene ud til siden og op.
4 - Stående strakt sideløft			2 sets x 10 reps	Stå med armene ned langs siden og let bøjede albuer. Løft armene ud og op med albue og lillefinger vendende opad. Håndvægtene hæves til max. 15 grader over horisontalplanet. Træner primært: m.deltoideus, m.supraspinatus. Assisterende muskler: m.trapezius m.fl.