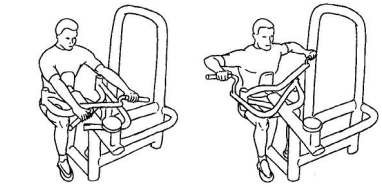
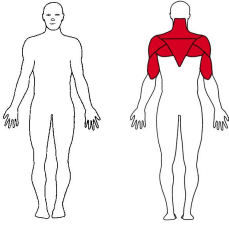
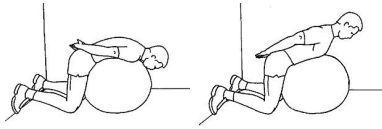
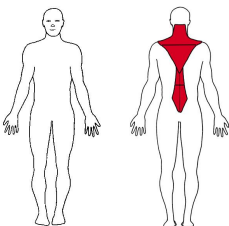
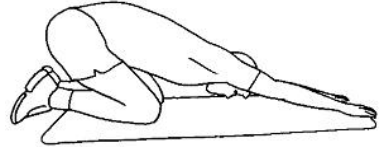
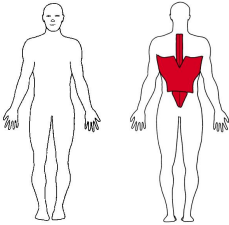
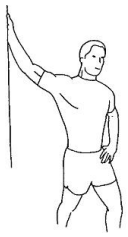
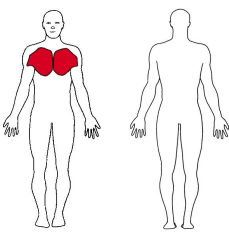
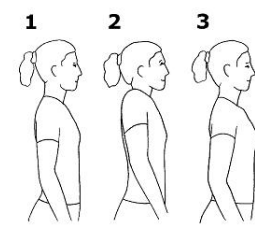
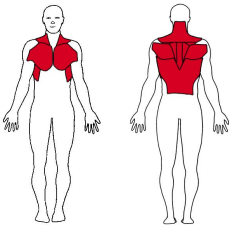


Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Roning m/støtte 2 / Upper back			2 sets x 12 reps Sædehøjde Brystpude	Sid oprejst med et let svea i lænden og god kontakt til brystpuden. Tag et bredt greb med strakte arme og fremskudte skuldre. Træk håndtagene ind til brystet. Undgå at miste kontakten med brystpuden. Træner primært: m.delloideus, m.trapezius, m.rhomboideus. Assisterende muskler: m.latissimus dorsi, m.teres major, m.biceps brachii m.fl.
2 - Rygløft på bold 1			2 sets x 12 reps	Lig med overkroppen på bolden og fødderne ind til væggen. Knæene er bøje og armene på ryggen. Spænd i lænderyggen og løft overkroppen i en rolig bevægelse. Samtidig løftes albuerne mod hinanden og skulderbladene trækkes sammen. Hagen er trukket ind under hele bevægelsen.
3 - Ryg 6			___ sets x 2 reps	Sid på knæ og sænk overkroppen ned mod lårerne. Stræk armene frem over hovedet og mærk at det strækker i ryggen. Hold stillingen i 40-60 sek
4 - Bryst 2			___ sets x 2 reps	Stå med siden til en dørkarm eller lignende. Stræk den ene arm ud til siden med let bøjet albue. Hold i dørkarmen med hånden placeret over hovedhøjde. Drej kroppen langsomt til modsatte side til der mærkes et godt stræk i brystmuskulaturen. Hold 40-60 sek. og byt arm.
5 - Kombineret skulderbladskontr ol			___ sets x 2 reps	Stå oprejst. Gennem hele øvelsen skal al bevægelse kun ske ved at skulderbladet bevæges. Begynd øvelsen med at hæve skulderbladene op mod øret og sænk derefter ned igen. Retnere til midterstillingen. Skyd derefter skulderbladene fra hinanden og træk dem sammen.