

NIMI Asker & Bærum

Av: Geir Stokke

Treningsprogram Generell styrke overkropp 15- 18 år. Tyrving - bruk av apparat



Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Benkpress 1			4 x 6-8	Plasser føttene på fotbrettet og hold stangen på strake armer over brystet. Ha litt bredere grep enn skulderbredden. Senk stangen langsomt, til den berører brystet, og press opp igjen med noe større hastighet.
2 - Dips med vektbelte - alternativ benkpress			5 x 5	Finn belastning du klarer 5 x 5 reps. Siste reps skal være vanskelig å få opp. Øke belastning hver gang du klarer 5 x 5 reps med gitt belastning. Trener primært: m.triceps brachii, m.deltoides, m.pectoralis major. Assisterende muskler: m.pectoralis minor, m.serratus anterior m.fl.
3 - Nedtrekk til nakke / Latissimus machine			3 x 12 Lårpute:	Ta et bredt grep, press brystkassen fram og trekk stangen ned til nakken. Før langsomt tilbake og gjenta. Hold blikket framover under hele bevegelsen.
4 - Chins - alternativ til nedtrekk			3 x 10	Heng med et bredt grep og trekk deg rett opp til nakken er på høyde med grepet. Senk rolig tilbake. Hold blikket rettet fram og ned under hele bevegelsen.
5 - Stående roing 3			3 x 12	Hold stangen med et smalt grep og ha strake armer. Før overarmene ut til siden samtidig som albuen bøyes slik at stangen løftes opp langs kroppen til skulderhøyde.
6 - Sittende roing - alternativ Pullover			3 x 12	Sitt foroverbøyd, med en liten bøy i knærne og skuldrene trukket godt fram. Før overkroppen tilbake, trekk håndtaket mot mageregionen, press brystkassen fram og trekk skuldrene sammen. Slipp rolig tilbake til startstillingen og gjenta.

NIMI Asker & Bærum

Av: Geir Stokke

Treningsprogram Generell styrke overkropp 15- 18 år. Tyrving - bruk av apparat



Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
7 - Liggende pullover 2			3 x 12	Ligg på tvers av benken og hold hantlen over brystet. Ha en liten bøy i albue. Senk armene rolig bakover til overarmene er på høyde med ørene. Herifra presses tilbake i samme rolige tempo.
8 - Sit up 2 / Abdominal crunch			3 x 20	Unngå oversvai. Trener primært: m.rectus abdominis. Assisterende muskler: m.obliquus externus abdominis, m.obliquus internus abdominis, m.ilioasoas.
9 - Kneløft i apparat 2			3 x 20	a) strake ben b) vektmanjetter
10 - Knestående sit up			4 x 8	Stå på kne og lett foroverbøyd med et godt grep om håndtakene. Slipp tyngden av kroppen framover og merk strekket i mage-muskulaturen. Når du har funnet balansen så krummer du ryggen og bøyer ned mot gulvet. Slipp langsomt tilbake og gjenta. Trener primært: m.rectus abdominis. Assisterende muskler: m.obliquus externus abdominis, m.obliquus internus abdominis.