
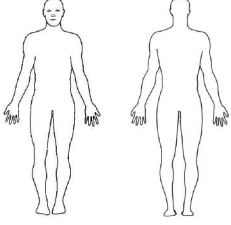
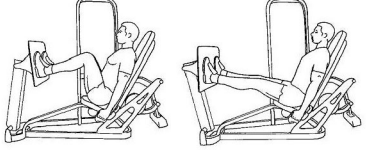
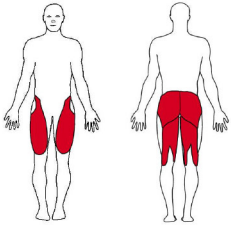
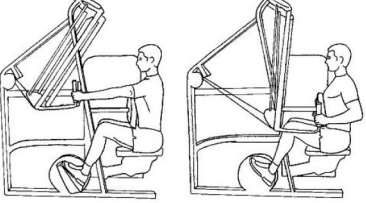
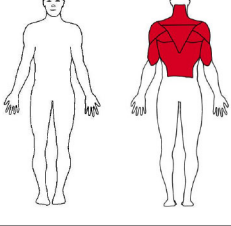
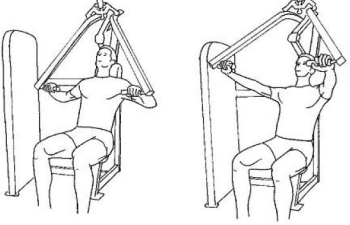
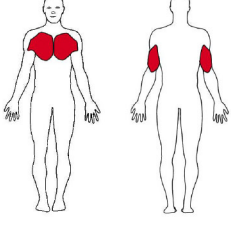
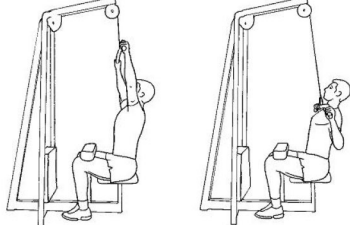
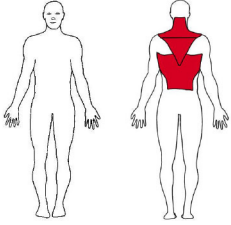

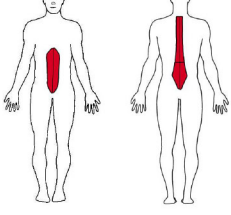


NYBEGYNNERPROGRAM, STYRKE

Dette er et program for deg som ønsker å komme i gang med treningen. Det er en forutsetning at du er skadefri. For å tilpasse eller videreutvikle programmet, ber vi deg booke en gratis programtime hos en av våre treningsveiledere.

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Cybex: Treadmill Pro+			Tid: 10-15 minutter Intensitet: Middels	Du kan velge et program og starte løpebåndet, eller bare trykke start. For å endre hastigheten trykk pluss/minus og for å endre stigningen trykk pil opp/pil ned. For å avslutte trykk stopp. Tredemølle
2 - Cybex: Seated Leg Press 1			3 sets x 10 reps Apparatnummer: A1 Ryggstøtte: Fotbrett:	Plasser føttene på fotbrettet med ca. skulderbreddes avstand. Sørg for at vinklen i knærne er 90 grader. Spenn opp i mage- og korsryggsmuskulaturen, og skyv ryggen bakover. Stopp bevegelsen når benene er nesten strake, slik at du unngår å overstrække knærne. Senk benene mot deg i et litt langsommere tempo.
3 - Cybex: Row 3			3 sets x 10 reps Apparatnummer: A25 Sete: Brystpute:	Sitt med rett rygg og press brystet mot puten. Ta tak i de lodrette grepene. Hold armene strake og slipp skuldrene godt framover. Herfra trekkes armene bakover og ned langs siden, slik at håndtakene føres mot magen. Prøv å press skulderbladene sammen. Hold hele tiden kontakten med brystputen. Øvelsen kalles også roing
4 - Cybex: Chest Press 1			3 sets x 10 reps Apparatnummer: A30 Setehøyde: Ryggstøtte:	Sitt med avslappede skuldre og fest et godt grep om håndtakene. Trekk skulderbladene sammen og løft albuen slik at de er på høyde med grepet. Press armene framover til de er helt strake og senk de litt langsommere tilbake til brystet, før du gjentar øvelsen.
5 - A20 Cybex: Lat Pulldown 1			3 sets x 10 reps Apparatnummer: A20 Lårpute:	Ta et bredt grep, legg deg litt bakover og kikk skrått opp. Press brystkassen fram og trekk stangen ned til brystet. Før langsomt tilbake og gjenta.
6 - Planken			Matte:	Stå på tær og albuer og la bekkenet hvile mot gulvet. Løft bekkenet opp fra gulvet ved å stramme opp i rygg og mage. Stabilisér kroppen i denne stillingen og hold 3-5 sek. Hvil tilsvarende og gjenta. Firfotstående bekkenehev