



PumpSet



NO: Øvelser

Sett på favoritt musikken og Pump!
Knebøy, utfall, markløft, sete, lår,
overarmer, underarmer, skuldre...
Her har du mulighetene!

SE: Övningar

Sett på din favoritt musik och pumpa!
Knäböj, utfall, marklyft, säte, lår, över-
armar, underarmar, skuldror... Här finns
många möjligheter!

DK: Øvelser

Sæt yndlingsmusikken på, og Pump!
Knæbøj, udfald, jordløft, sæde, lår,
overarme, underarme, skuldre... Her
har du mulighederne!



NO: Abilica PumpSet

Pump trening kom inn på treningssentre på midten av 90-tallet, og er en treningstrend som har kommet for å bli. Grunnen til det er at det virkelig fungerer! Tanken bak denne treningsformen er at du skal gjøre mange repetisjoner og dermed trene utholdende styrke. Sett på musikk som går i 120-130 bpm* og spill så høyt du bare orker. Her skal det svettes!

*Hvor mange bpm (beat per minute) musikken går i finner du ut av ved å gjøre følgende:

Tell antall slag i musikken i løpet av en periode på 15 sek. Et slag er hver gang du ville ha klappet til musikken.

Gang deretter med fire og du finner hvor mange slag musikken har i minuttet (bpm).

Noen begreper:

1/1 – 2 takter hver vei i øvelsen

2/2 – 4 takter hver vei i øvelsen

3/1 – 6 takter inn i øvelsen, 2 ut igjen (gir eksplosiv trening)

4/4 – 8 takter hver vei i øvelsen

Oppvarming:

Legg på 2,5 kg til 5 kg på hver side på stangen og bruk oppvarmingen til å trene på teknikken i de forskjellige øvelsene.

SE: Abilica PumpSet

Pumpträning kom in på gymmen i mitten av 90-talet och det här är en träningsstrend som har kommit för att stanna. Orsaken är att den verkligen fungerar! Tanken bakom denna träningsform är att du ska göra många repetitioner och därmed träna uthållig styrka. Sätt på musik som går i 120-130 bpm* och spela så högt du bara kan. Här ska det svettas!

*Så här tar du reda på musikens bpm (beat per minute):

Räkna antalet slag i musiken under en period på 15 sekunder. Ett slag varje gång du skulle ha klappat till musiken.

Multiplisera med fyra så får du veta hur många slag musiken har per minut (bpm).

Några termer:

1/1 – 2 takter i vardera riktning av övningen

2/2 – 4 takter i vardera riktning av övningen

3/1 – 6 takter in i övningen, 2 ut igen (ger explosiv träning)

4/4 – 8 takter i vardera riktning av övningen

Uppvärmning:

Lägg på 2,5 kg till 5 kg på varje sida av stängen och använd uppvärmningen till att träna på de olika övningarna här nedanför.

DK: Abilica PumpSet

Pump-træning kom ind på træningscentre i midten af 90erne, og er en træningstrend, som er kommet for at blive. Grunden til det er, at det virkelig fungerer! Tanken bag denne træningsform er, at du skal udføre mange gentagelser og dermed træner udholdende styrke. Sæt musik på, som går i 120-130 bpm*, og spil så højt du bare orker. Her skal der svedes!

*Hvor mange bpm (beat per minute) musikken går i, finder du ud af ved at gøre følgende:

Tæl antal slag i musikken i løbet af en periode på 15 sek. Et slag er hver gang du ville have klappet til musikken.

Gang derefter med fire, og du finder da frem til, hvor mange slag musikken har i minuttet (bpm).

Nogle begreber:

1/1 – 2 takter hver vej i øvelsen

2/2 – 4 takter hver vej i øvelsen

3/1 – 6 takter ind i øvelsen, 2 ud igen (giver eksplosiv træning)

4/4 – 8 takter hver vej i øvelsen

Opvarming:

Læg 2,5 kg til 5 kg på på hver side på stangen og brug opvarmingen til at træne på teknikken i de forskellige øvelser.



NO: Knebøy

Trener: Forside lår og setemuskulatur

Vekter

Her er det store muskler som trenes så legg på godt med vekter. Det skal være sånn at du så vidt orker å gjennomføre de siste repetisjonene. Antagelig den øvelsen du har på aller mest vekter gjennom hele programmet.

Beskrivelse

Ha stangen med vektene på nakken/skuldrene. Kjenn etter hvor det er behagelig for deg å ha den. Stå med føttene i hoftebreddes avstand. Sett deg så ned som du skal sette deg på en stol (til knærne er i 90 grader) og reis deg opp igjen. Skyv setet godt ut bak, hold brystet oppe, og ha tyngden på hælene.

Repetisjoner

2/2 – 8 ganger

3/1 – 8 ganger

1/1 – 16 ganger

4/4 – 2 ganger

Kort pause (start igjen ved neste naturlige anledning i musikken)

2/2 – 8 ganger

3/1 – 8 ganger

1/1 – 16 ganger

4/4 – 2 ganger

SE: Knäböj

Tränar: Framsidan av lår och sätesmuskulaturen

Vikter

Här är det stora muskler som tränas. Lägg på rejält med vikter, men du ska orka genomföra sista repetitionerna. Det här är antagligen den övning då du lägger på mest vikter under hela programmet.

Beskrivning

Ha stänggen med vikterna på nacken/axlarna. Känn efter var det känns behagligt för dig att ha den. Stå med fötterna på en höftbredds avstånd. Sätt dig sedan ner som om du skulle sätta dig på en stol (tills knäna befinner sig i 90 graders vinkel) och res dig upp igen. Skjut ut sätet rejält baktill, håll upp bröstkorgen och låt tyngden vila på hälarne.

Repetitioner

2/2 – 8 gånger

3/1 – 8 gånger

1/1 – 16 gånger

4/4 – 2 gånger

Kort paus (börja om igen vid nästa naturliga ställe i musiken)

2/2 – 8 gånger

3/1 – 8 gånger

1/1 – 16 gånger

4/4 – 2 gånger

DK: Knæbøjning

Træner: Forside af lår og sædemuskulatur

Vægte

Her er det store muskler, der trænes, så læg godt med vægte på. Det skal være sådan, at du lige kan klare at gennemføre de sidste gentagelser. Antagelig den øvelse, du har allermost vægte på gennem hele programmet.

Beskrivelse

Hav stangen med vægte på nakken/skuldrene. Mærk efter, hvor det er behageligt for dig at have den. Stå med fødderne i hoftebreddes afstand. Sæt dig så ned, som om du skulle sætte dig på en stol (til knæene er i 90 grader) og rejs dig op igen. Skyd sædet godt bagud, hold brystet oppe, og hav tyngden på hælene.

Gentagelser

2/2 – 8 gange

3/1 – 8 gange

1/1 – 16 gange

4/4 – 2 gange

Kort pause (start igen ved næste naturlige anledning i musikken)

2/2 – 8 gange

3/1 – 8 gange

1/1 – 16 gange

4/4 – 2 gange





NO: Benkpress

Trener: Brystmusklerne, samt noe skuldre og bakside armer (triceps)

Vekter

Det er mindre muskler så her kan du ta av en del vekter, men det skal fortsatt være sånn at du så vidt orker å gjennomføre de siste repetisjonene.

Beskrivelse

Ligg på ryggen med bøyde knær og hold hendene lengst ut på stangen på hver side. Rett ut fra brystet på hver side skyver du stangen mot taket. Senk albueene mot gulvet igjen til du har 90 grader i albueleddet før du skyver opp igjen. Om du er usikker på hvor langt ned du skal med stangen, stopp den i cirka knyttneves avstand fra brystet. Pass på å stive av håndleddene slik at de er helt rette. Tips! Du kan gjerne bruke en stepkasse eller treningsbenk å ligge på for å komme litt opp fra gulvet når du gjør øvelsene.

Repetisjoner

2/2 – 4 ganger

3/1 – 4 ganger

1/1 – 16 ganger

4/4 – 2 ganger

Kort pause

2/2 – 4 ganger

3/1 – 4 ganger

1/1 – 16 ganger

4/4 – 2 ganger

Kort pause

2/2 – 4 ganger

3/1 – 4 ganger

1/1 – 8 ganger



SE: Bänkpress

Tränar: Bröstmusklerna samt delvis axlar och baksidan armarna (triceps)

Vikter

Det är mindre muskler du tränar, så nu kan du ta bort en del av vikterna. Du ska fortfarande ha lite ork kvar att genomföra de sista repetitionerna.

Beskrivning

Ligg på rygg med böjda knän och håll händerna längst ut på stangen på varje sida. Rakt ut från bröstkorgen på varje sida ska du lyfta upp stangen mot taket. Sänk ner armbågarna mot golvet tills armbågsleden är vinklad i 90 grader innan du lyfter upp igen. Om du är osäker på hur långt ner du ska föra stangen, så stanna stangen på ungefär en knytneves avstånd från bröstkorgen. Se till att vara styv i handlederna så att de är helt raka. Tips! Du kan gärna använda en stepbräda eller träningsbänk att ligga på för att komma upp lite från golvet när du utför övningen.

Repetitioner

2/2 – 4 gånger

3/1 – 4 gånger

1/1 – 16 gånger

4/4 – 2 gånger

Kort paus

2/2 – 4 gånger

3/1 – 4 gånger

1/1 – 16 gånger

4/4 – 2 gånger

Kort paus

2/2 – 4 gånger

3/1 – 4 gånger

1/1 – 8 gånger

DK: Bænkpres

Træner: Brystmusklerne, samt i nogen grad skuldre og bagside af arme (triceps)

Vægte

Dette er mindre muskler, så her kan du tage en del vægte af, men det skal fortsat være sådan, at du lige kan klare at gennemføre de sidste gentagelser.

Beskrivelse

Lig på ryggen med bøjede knæ og hold hænderne længst ude på stangen til hver side. Lige ud fra brystet på hver side skyder du stangen mod taget. Sænk albuerne mod gulvet igen, til du har 90 grader i albueleddet, før du skyder op igen. Hvis du er usikker på, hvor langt ned du skal med stangen, så stop den i ca. knytneves afstand fra brystet. Pås på at afstive håndleddene, så at de er helt rette. Tips! Du kan godt bruge en stepkasse eller en træningsbænk at ligge på for at komme lidt op fra gulvet, når du udfører øvelserne.

Gentagelse

2/2 – 4 gange

3/1 – 4 gange

1/1 – 16 gange

4/4 – 2 gange

Kort pause

2/2 – 4 gange

3/1 – 4 gange

1/1 – 16 gange

4/4 – 2 gange

Kort pause

2/2 – 4 gange

3/1 – 4 gange

1/1 – 8 gange



NO: Omvendt markløft

Trener: Baksida lår

Vekter

Her kan du godt legge på mer i forhold til forrige øvelse. Mange opplever her at flaskehalsen er hendene – derfor er mengden vekter gjerne relatert til hvor mye du orker å holde i hendene.

Beskrivelse

Stå med føttene i hoftebreddes avstand og hold stangen i hendene. Bøy deg fremover med rett rygg. Tenk at du har et kors i ryggen som både trekker skuldrene bakover, og holder ryggen rett. Skyt setet ut bak og hold stangen inntil kroppen hele veien. Stopp når stangen når litt under knærne.

Repetisjoner

2/2 – 8 ganger

3/1 – 8 ganger

1/1 – 16 ganger

4/4 – 2 ganger

Kort pause (start igjen ved neste naturlige anledning i musikken)

2/2 – 8 ganger

3/1 – 8 ganger

1/1 – 16 ganger

4/4 – 2 ganger



SE: Omvänt marklyft

Tränar: Baksidan av lår

Vikter

Här kan du gärna lägga på fler vikter jämfört med den senaste övningen. Många tycker att det är händerna som blir en flaskhals här – därför är mängden vikter i denna övning ofta relaterad till hur mycket du orkar hålla i händerna.

Beskrivning

Stå med fötterna på en höftbredds avstånd och håll stangen i händerna. Böj dig framåt med rak rygg. Tänk dig att du har ett kors i ryggen som både drar axlarna bakåt och håller ryggen rak. Skjut ut sätet baktill och håll stangen inntill kroppen hela vägen. Stoppa när stängen befinner sig strax under knäna, på hälarne.

Repetitioner

2/2 – 8 gånger

3/1 – 8 gånger

1/1 – 16 gånger

4/4 – 2 gånger

Kort paus (börja om igen vid nästa naturliga ställe i musiken)

2/2 – 8 gånger

3/1 – 8 gånger

1/1 – 16 gånger

4/4 – 2 gånger



DK: Omvendt jordløft

Træner: Bagside af lår

Vægte

Her kan du godt lægge mere på i forhold til forrige øvelse. Mange oplever her, at flaskehalsen er hænderne – derfor står mængden af vægte gerne i forhold til, hvor meget du kan klare at holde i hænderne.

Beskrivelse

Stå med fødderne i hoftebreddes afstand og hold stangen i hænderne. Bøj dig fremover med ret ryg. Forestil dig, at du har et kors i ryggen, der både trækker skuldrene bagover og holder ryggen ret. Skyd sædet bagud og hold stangen ind til kroppen hele vejen. Stop, når stangen når lidt under knæene.

Gentagelser

2/2 – 8 gange

3/1 – 8 gange

1/1 – 16 gange

4/4 – 2 gange

Kort pause (start igen ved næste naturlige anledning i musikken)

2/2 – 8 gange

3/1 – 8 gange

1/1 – 16 gange

4/4 – 2 gange



NO: Stående roing

Trener: Rygg

Vekter

Ha på omtrent det samme som du hadde på benkpress.

Beskrivelse

Stå med føttene i hoftebreddes avstand og hold stangen i hendene. Bøy deg fremover med rett rygg. Tenk at du har et kors i ryggen som både trekker skuldrene bakover, og holder ryggen rett. Skyt setet ut bak og hold stangen inntil kroppen hele veien. Omtrent når stangen når knærne trekker du den opp mot magen. Hold overkroppen i ro under denne bevegelsen. Reis deg så opp igjen.

Repetisjoner

2/2 – 4 ganger

3/1 – 4 ganger

1/1 – 16 ganger

4/4 – 2 ganger

Kort pause

2/2 – 4 ganger

3/1 – 4 ganger

1/1 – 16 ganger

4/4 – 2 ganger



SE: Stående rodd

Tränar: Rygg

Vikter

Ha ungefär samma vikter som under bänkpressen.

Beskrivning

Stå med fötterna på en höftbredds avstånd och håll stängen i händerna. Böj dig framåt med rak rygg. Tänk dig att du har ett kors i ryggen som både drar axlarna bakåt och håller ryggen rak. Skjut ut sätet baktill och håll stängen inntill kroppen hela vägen. När stängen ungefär befinner sig vid knäna, drar du upp den mot magen. Håll överkroppen stilla under denna rörelse. Res dig därefter upp igen.

Repetitioner

2/2 – 4 gånger

3/1 – 4 gånger

1/1 – 16 gånger

4/4 – 2 gånger

Kort paus

2/2 – 4 gånger

3/1 – 4 gånger

1/1 – 16 gånger

4/4 – 2 gånger



DK: Stående roning

Træner: Ryg

Vægte

Ha omtrent det samme på, som du havde på bænkpres.

Beskrivelse

Stå med fødderne i hoftebreddes afstand og hold stangen i hænderne. Bøj dig fremover med ret ryg. Forestil dig, at du har et kors i ryggen, der både trækker skuldrene bagover og holder ryggen ret. Skyd sædet bagud og hold stangen ind til kroppen hele vejen. Omtrent når stangen når knæene, trækker du den op mod maven. Hold overkroppen i ro under denne bevægelse. Rejs dig så op igen.

Gentagelser

2/2 – 4 gange

3/1 – 4 gange

1/1 – 16 gange

4/4 – 2 gange

Kort pause

2/2 – 4 gange

3/1 – 4 gange

1/1 – 16 gange

4/4 – 2 gange



NO: Fransk press

Trener: Bakside arm (triceps)

Vekter

Dette er en liten muskel, så ta av enda mer vekter enn fra forrige øvelse.

Beskrivelse

Ligg på ryggen på gulvet eller benken (stepkassen) og hold et smalt grep på stangen. Dvs at hendene skal være rett opp fra skuldrene. Bøy i albuen og senk stangen mot pannen. Pass på at albuen peker rett fremover mot bena.

Repetisjoner

2/2 – 4 ganger

3/1 – 4 ganger

1/1 – 16 ganger

4/4 – 2 ganger

Kort pause

2/2 – 4 ganger

3/1 – 4 ganger

1/1 – 16 ganger

4/4 – 2 ganger

DK: Fransk pres

Træner: Bagside af arm (triceps)

Vægte

Dette er en lille muskel, så tag endnu flere vægte af end fra forrige øvelse.

Beskrivelse

Lig på ryggen på gulvet eller bænken (stepkassen) og hold et smalt greb på stangen. Dvs. at hænderne skal være lige op fra skuldrene. Bøj i albuerne og sænk stangen mod panden. Pas på, at albuerne peger lige fremover mod benene.

Gentagelse

2/2 – 4 gange

3/1 – 4 gange

1/1 – 16 gange

4/4 – 2 gange

Kort pause

2/2 – 4 gange

3/1 – 4 gange

1/1 – 16 gange

4/4 – 2 gange

SE: Fransk press

Tränar: Baksidan av arm (triceps)

Vikter

Detta är en liten muskel, så ta bort ännu fler vikter från den förra övningen.

Beskrivning

Ligg på rygg på golvet eller bänken (stepbrädan) och fatta ett smalt grepp om stängens. Dina händer ska alltså sträcka sig rakt upp från axlarna. Böj på armbågarna och sänk ner stängens mot pannan. Se till att armbågarna pekar rakt framåt mot benen.

Repetitioner

2/2 – 4 gånger

3/1 – 4 gånger

1/1 – 16 gånger

4/4 – 2 gånger

Kort paus

2/2 – 4 gånger

3/1 – 4 gånger

1/1 – 16 gånger

4/4 – 2 gånger





NO: Smal benkpress

Trener: Bakside arm (triceps)

Vekter

Du trener samme muskel som forrige øvelsen og kan derfor ha på de samme vektene.

Beskrivelse

Ligg på ryggen på gulvet eller benken (stepkassen) og hold et smalt grep på stangen. Dvs at hendene skal være rett opp fra skuldrene. Slipp så stangen ned mot mellomgulvet mens du holder albueene tett inntil kroppen hele veien.

Repetisjoner

2/2 – 4 ganger

3/1 – 4 ganger

1/1 – 16 ganger

4/4 – 2 ganger

Kort pause

2/2 – 4 ganger

3/1 – 4 ganger

1/1 – 16 ganger

4/4 – 2 ganger

SE: Smal bänkpress

Tränar: Baksidan av arm (triceps)

Vikter

Du tränar samma muskel som i förra övningen och kan därför använda samma vikter.

Beskrivning

Ligg på rygg på golvet eller bänken (stepbrädan) och fatta ett smalt grepp om stängen. Dina händer ska alltså sträcka sig rakt upp från axlarna. Släpp därefter ner stängen mot mellangärdet medan du håller armbågarna tätt in till kroppen hela vägen.

Repetitioner

2/2 – 4 gånger

3/1 – 4 gånger

1/1 – 16 gånger

4/4 – 2 gånger

Kort paus

2/2 – 4 gånger

3/1 – 4 gånger

1/1 – 16 gånger

4/4 – 2 gånger

DK: Smalt bænkpres

Træner: Bagside af arm (triceps)

Vægte

Du træner samme muskel som i forrige øvelse og kan derfor have de samme vægte på.

Beskrivelse

Lig på ryggen på gulvet eller bænken (stepkassen) og hold et smalt greb på stangen. Dvs. at hænderne skal være lige op fra skuldrene. Slip så stangen ned mod mellemgulvet, mens du holder albuerne tæt ind til kroppen hele vejen.

Gentagelse

2/2 – 4 gange

3/1 – 4 gange

1/1 – 16 gange

4/4 – 2 gange

Kort pause

2/2 – 4 gange

3/1 – 4 gange

1/1 – 16 gange

4/4 – 2 gange





NO: Biceps curl

Trener: Forside arm

Vekter

Ha på omtrent det samme som på forrige øvelse. Noen opplever å være noe sterkere på forsiden av armen enn på baksiden, og noen opplever motsatt.

Beskrivelse

Stå med føttene i hoftebreddes avstand og hold stangen i hendene. Bøy armene opp mot brystet. Stopp før du når hvileposisjon på toppen og strekk armen helt ut når du kommer ned.

Repetisjoner

2/2 – 4 ganger	2/2 – 4 ganger	2/2 – 4 ganger
3/1 – 4 ganger	3/1 – 4 ganger	3/1 – 4 ganger
1/1 – 16 ganger	1/1 – 16 ganger	1/1 – 8 ganger
4/4 – 2 ganger	4/4 – 2 ganger	
Kort pause	Kort pause	



SE: Biceps curl

Tränar: Framsidan arm

Vikter

Ha på ungefär samma vikter som i förra övningen. Några upplever att de är något starkare på framsidan av armen än på baksidan, medan andra tycker att det är tvärtom.

Beskrivning

Stå med fötterna på en höftbredds avstånd och håll stängen i händerna. Böj upp armarna mot bröstkorgen. Stoppa innan du når viloläget överst och sträck ut armen helt när du kommer ner.

Repetitioner

2/2 – 4 gånger	2/2 – 4 gånger	2/2 – 4 gånger
3/1 – 4 gånger	3/1 – 4 gånger	3/1 – 4 gånger
1/1 – 16 gånger	1/1 – 16 gånger	1/1 – 8 gånger
4/4 – 2 gånger	4/4 – 2 gånger	
Kort paus	Kort paus	



DK: Biceps curl

Træner: Forside af arm

Vægte

Har omtrent det samme på som på forrige øvelse. Nogle oplever at være noget stærkere på forsiden af armen end på bagsiden, og nogle oplever det modsatte.

Beskrivelse

Stå med fødderne i hoftebreddes afstand og hold stangen i hænderne. Bøj armene op mod brystet. Stop, før du når hvileposition på toppen, og stræk armen helt ud, når du kommer ned.

Gentagelse

2/2 – 4 gange	2/2 – 4 gange	2/2 – 4 gange
3/1 – 4 gange	3/1 – 4 gange	3/1 – 4 gange
1/1 – 16 gange	1/1 – 16 gange	1/1 – 8 gange
4/4 – 2 gange	4/4 – 2 gange	
Kort pause	Kort pause	



NO: Stående utfall

Trener: Forside lår og setemuskulatur

Vekter

Ha på omtrent det samme som du hadde på bryst (vi har på bildet valgt å ha på noe mindre). Du jobber med større muskler, men øvelsen oppleves ofte som ganske tung og det kan derfor være greit å være noe forsiktig med belastningen. Om det føles for lett er det bare å legge på!

Beskrivelse

Stå med hoftebreddes avstand mellom føttene og sett den ene foten langt tilbake. Den skal så langt tilbake at når du bøyer deg ned slik at det bakerste kneet nesten treffer gulvet, skal det være 90 grader i begge kneledd. I tillegg skal tærne være bak kneet på det forreste benet.

Repetisjoner

2/2 – 8 ganger

3/1 – 8 ganger

1/1 – 16 ganger

4/4 – 2 ganger

Kort pause hvor du bytter ben

2/2 – 8 ganger

3/1 – 8 ganger

1/1 – 16 ganger

4/4 – 2 ganger

SE: Stående utfall

Tränar: Framsidan av lår och sätesmuskulaturen

Vikter

Använd ungefär samma vikter som du hade på bröstkorgen (på bilden visas något mindre vikter). Du jobbar med större muskler, men övningen upplevs ofta som ganska tung och därför kan det vara bra att vara lite försiktig med belastningen. Om övningen känns för lätt är det bara att lägga på fler vikter!

Beskrivning

Stå med en höftbredds avstånd mellan fötterna och sätt den ena foten långt bakåt. Foten ska sättas så långt bakåt att när du böjer dig ner så skal det bakersta knäet nästan vidrör golvet. Båda knälederna ska vara vinklade i 90 grader plus att knäet ska befinna sig bakom tårna på det främsta benet.

Repetitioner

2/2 – 8 gånger

3/1 – 8 gånger

1/1 – 16 gånger

4/4 – 2 gånger

Kort paus då du byter ben

2/2 – 8 gånger

3/1 – 8 gånger

1/1 – 16 gånger

4/4 – 2 gånger

4/4 – 2 gånger

DK: Stående udfald

Træner: Forside af lår og sædemuskulatur

Vægte

Hav omtrent det samme på, som du havde på brystet (vi har på billedet valgt at have noget mindre på). Du arbejder med større muskler, men øvelsen opleves ofte som ganske tung, og det kan derfor være godt at være noget forsigtig med belastningen. Hvis det føles for let, er det bare med at lægge på!

Beskrivelse

Stå med hoftebreddes afstand mellem fødderne og sæt den ene fod langt tilbage. Den skal så langt tilbage, at når du bøjer dig ned, så at det bagerste knæ næsten rammer gulvet, skal der være 90 grader i begge knæled. Desuden skal tærne være bag knæet på det forreste ben.

Gentagelser

2/2 – 8 gange

3/1 – 8 gange

1/1 – 16 gange

4/4 – 2 gange

Kort pause, hvor du skifter ben

2/2 – 8 gange

3/1 – 8 gange

1/1 – 16 gange

4/4 – 2 gange





NO: Opptrekk

Trener: Skuldre

Vekter

Ha på omtrent det samme som du hadde da du trente armen.

Beskrivelse

Stå med skulderbreddes avstand mellom føttene og hold stangen i hendene. Trekk så stangen opp til øvre del av brystet mens du skyver albueene ut til siden.

Repetisjoner

2/2 – 4 ganger

3/1 – 4 ganger

1/1 – 16 ganger

4/4 – 2 ganger

Kort pause

2/2 – 4 ganger

3/1 – 4 ganger

1/1 – 16 ganger

4/4 – 2 ganger



SE: Uppdragning

Tränar: Axlar

Vikter

Ha ungefär samma vikter som du hade när du tränade armarna.

Beskrivning

Stå med fötterna på en axelbredds avstånd och håll stången i händerna. Dra därefter upp stången till den övre delen av bröstkorgen samtidigt som du skjuter ut armbågarna åt sidorna.

Repetitioner

2/2 – 4 gånger

3/1 – 4 gånger

1/1 – 16 gånger

4/4 – 2 gånger

Kort paus

2/2 – 4 gånger

3/1 – 4 gånger

1/1 – 16 gånger

4/4 – 2 gånger



DK: Optæk

Træner: Skuldre

Vægte

Hav omtrent det samme på, som du havde, da du trænede armene.

Beskrivelse

Stå med skulderbreddes afstand mellem fødderne og hold stangen i hænderne. Træk så stangen op til den øvre del af brystet, mens du skyder albuerne ud til siden.

Gentagelser

2/2 – 4 gange

3/1 – 4 gange

1/1 – 16 gange

4/4 – 2 gange

Kort pause

2/2 – 4 gange

3/1 – 4 gange

1/1 – 16 gange

4/4 – 2 gange



NO: Skulderpress

Trener: Skuldre

Vekter

Ha på det samme som du hadde på forrige øvelse.

Beskrivelse

Stå med skulderbreddes avstand mellom føttene og vipp stangen rundt i skulderhøyde. Bøy litt i kneleddet. Dette er utgangsposisjon. Skyv så stangen over hodet. Pass på at du hele tiden jobber med stangen litt foran hodet, og stram godt i magen for å stabilisere overkroppen.

Repetisjoner

2/2 – 4 ganger	2/2 – 4 ganger
3/1 – 4 ganger	3/1 – 4 ganger
1/1 – 16 ganger	1/1 – 16 ganger
4/4 – 2 ganger	4/4 – 2 ganger

Kort pause



SE: Axelpress

Tränar: Axlar

Vikter

Ha ungefär samma vikter som i den förra övningen.

Beskrivning

Stå med fötterna på en axelbredds avstånd och sväng runt stången i axelhöjd. Böj knälederna en aning. Detta är utgangspositionen. Lyft därefter upp stången över huvudet. Se till att du hela tiden jobbar med stången en liten bit framför huvudet, spänn magen ordentligt för att stabilisera överkroppen.

Repetitioner

2/2 – 4 gånger	2/2 – 4 gånger
3/1 – 4 gånger	3/1 – 4 gånger
1/1 – 16 gånger	1/1 – 16 gånger
4/4 – 2 gånger	4/4 – 2 gånger

Kort paus



DK: Skulderpres

Træner: Skuldre

Vægte

Hav det samme på, som du havde på i forrige øvelse.

Beskrivelse

Stå med skulderbreddes afstand mellem fødderne og vip stangen rundt i skulderhøjde. Bøj lidt i knæleddet. Dette er udgangsposition. Skyd så stangen over hovedet. Pas på, at du hele tiden arbejder med stangen lidt foran hovedet, og stram godt i maven for at stabilisere overkroppen.

Gentagelser

2/2 – 4 gange	2/2 – 4 gange
3/1 – 4 gange	3/1 – 4 gange
1/1 – 16 gange	1/1 – 16 gange
4/4 – 2 gange	4/4 – 2 gange

Kort pause



Mylna Sport AS
Postboks 244,
3051 Mjøndalen, Norway
Tlf.: (+47) 32 27 27 00
Fax. (+47) 32 27 27 01
E-post: post@mylnasport.no
www.mylnasport.no

Mylna Sport AB
Box 181
566 24 Habo, Sweden
Tlf.: (+46) 36-452 70
Fax: (+46) 36-452 71
E-post: info@mylnasport.se
www.mylnasport.se

Mylna Sport Aps
København, Denmark
Tlf.: (+45) 70 26 18 60
E-post: info@mylnasport.no
www.mylnasport.dk

www.abilica.com

© Copyright Mylna Sport