

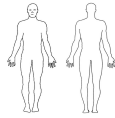
# Fit LIV/KRISTOFFER STENVANG

## FIT LIV GRATIS TRÆNINGSPROGRAM

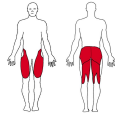
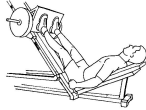


VIGTIG: Er du ny og har aldrig prøvet øvelser med frivægte anbefaler vi du får en instruktion til øvelser eller vælger maskiner.

Trænes 2-3 gange ugentlig for optimalt udbytte. På ark med kolonner udfyldes belastning fra gang til gang. OBS: Er du nybegynder bedes du ikke træne mere en 2 gange pr. uge de første 14 dage. Opvarmning er 5-10 minutter på cykel, romaskine, løbebånd eller crosstrainer.

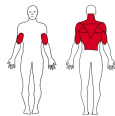


### 1. Opvarmning: Cykel, romaskine, cross trainer eller løbebånd



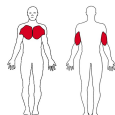
### 2. Benpres

Placer fødderne på fodstøtten i en skulderbreddes afstand med knæene bøjet ca 90 grader. Spænd op i mave- og lænderegionen og pres op til benene er næsten strakte. Vend tilbage til udgangsposition og gentag.



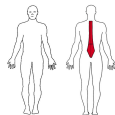
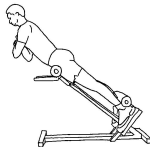
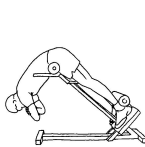
### 3. Pull down neutral

Tag fat i håndtaget og læn dig ca. 45 grader bagud. Skyd brystkassen frem og træk stangen ned til brystet. Albuerne holdes til sidst tæt ind til kroppen.



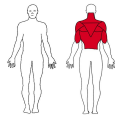
### 4. DB Chest pres

Lig på ryggen med fødderne i gulvet og hold håndvægtene med strakte arme over brystet. Sænk håndvægtene i en let bue mod ydersiden af skulderen og pres op igen med større hastighed. Undgå at svaje i lænden.



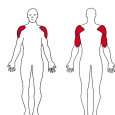
### 5. Back extension

Lig med strakte ben og lad overkroppen hænge ned mod gulvet. Spænd maven, krum ryggen og løft overkroppen i en rolig piskebevægelse. I slutstillingen er kroppen strakt og blikket rettet frem.



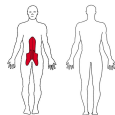
### 6. One arm row

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.



### 7. Military press

Start i en stående position med vægtstangen hvilende på skuldrene. Der er hoftebreddes afstand mellem fødderne. Hænderne er placeret lige ud for skuldrene, og albuerne er lige foran stangen. Stram mave og ryg. Start bevægelsen ved at presse stangen op mod taget. Stangen skal gå i en ret linje op mod taget, så hovedet må trækkes lidt bagud for at tillade stangens bevægelse. Bevægelsen afsluttes på toppen med helt udstrakte arme før stangen sænkes kontrolleret ned i startposition.



### 8. Crunch bench

Sid på kanten af bænken med benene lige akkurat løftet fri af gulvet. Fikser overkroppen og træk knæene op mod brystet. Vend roligt tilbage til udgangspositionen og gentag.

