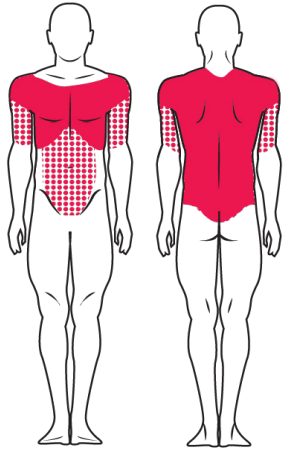
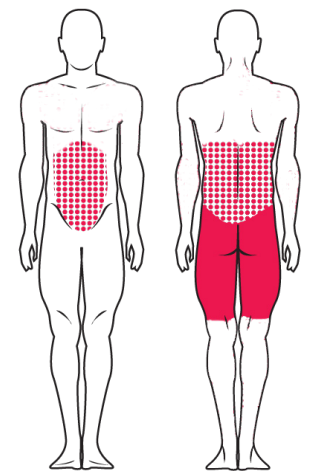


## Fremoverlening skulder



Stropper i valgt høyde. Len deg fremover med strake armer. Press hendenne ned i stroppene for å returnere til utgangstillingen.  
*Variasjon: Knestående . Før armene ut til siden.*

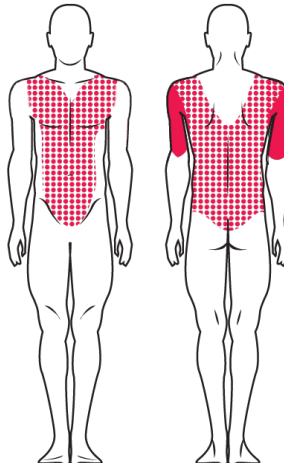
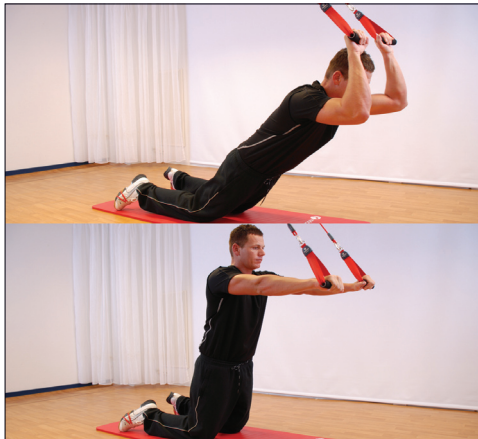
## Ettbens seteløft



Ett av bena i stropp ca 30 cm over bakken. Press hælen ned, løft opp setet og det frie benet. Beveg det frie benet ut til siden mens bekkenet holdes i vater.

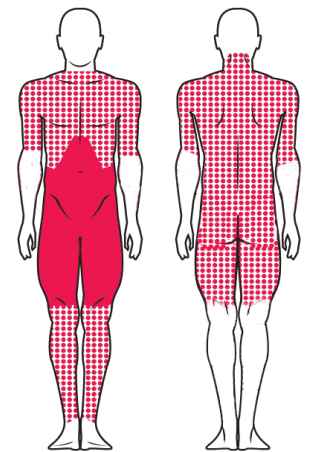
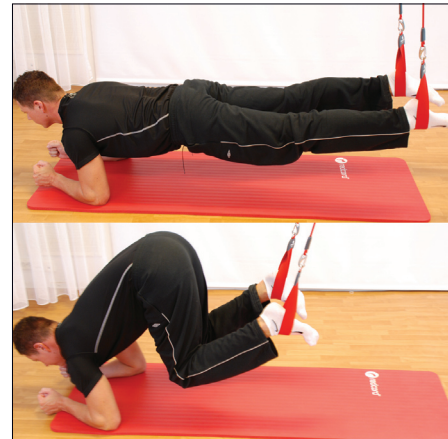
*Progresjon: Balansepute under skulderbladene.*

## Triceps press



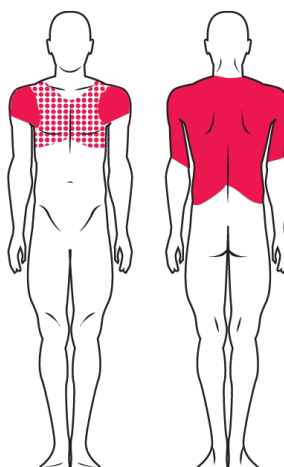
Stropper i valgt høyde. Len deg forover til albue er i ørehøyde. Bøy så i albue. Press kroppen tilbake ved å rette ut armene.  
*Progresjon: Knær på balansepute. Stående.*

## Mageliggende hoftefleksjon



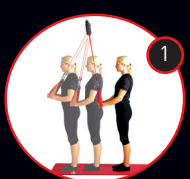
Ligg på magen med bena i stroppene, og støtte på underarmer. Gjør gjerne øvelsen tyngre ved å stå på strake armer. Løft opp til vannrett stilling (planken). Trekk knærne mot magen.  
*Variasjon: Trekk knærne på skrå vekselvis til hver side.*

## Dips



Bruk powergrip eller stropp. Bøyde knær. Press opp så setet løftes fra underlaget.

*Progresjon: Strake ben. Hengende*



**Alle øvelser kan justeres til ønsket belastning ved å kombinere følgende elementer;**

1. Endre din plassering i forhold til apparatets opphengspunkt



2. Justere høyden på stroppene



3. Endre stroppens plassering på kroppen

## Slik trener du effektivt

Start treningen på et nivå hvor øvelsen kan utføres riktig. Gradvis øk belastningen iht progresjonsprinsippene etter hvert som du blir sterkere. Viktig;

- Hold ryggen strak gjennom hele øvelsen.
- Gjør 4 – 6 repetisjoner og 3 - 4 serier av hver øvelse
- Gjør øvelsene rolig og kontrollert

**Flere øvelser og video finner du på [www.redcord.no](http://www.redcord.no)**