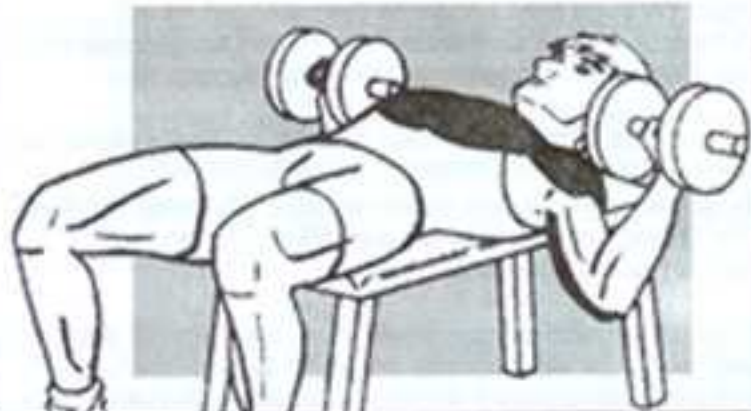


BÆNKPRES MED HÅNDVÆGTE.

Læg på ryggen på en bænk med en håndvægt i hver hånd. Hold om håndvægten med overhåndsgreb. Hold vægtene over brystet med armene strakte. Hold albuerne ud til siden, mens du sænker vægtene så meget som muligt. Pres dem derefter op til startpositionen.

**BRYSTTRÆNING MED HÅNDVÆGTE.**

Lig på ryggen på en bænk med en håndvægt i hver hånd. Håndfladerne skal vende opad. Hold vægterne over brystet, idet armene er let bøjede. Sænk vægtene så langt ud til siden som muligt, og saml dem derefter igen over brystet.

**SKIFTENDE TRÆNING AF BICEPS.**

Denne øvelse kan udføres siddende eller stående. Hold en håndvægt i hver hånd i et underhåndsgreb. Træk håndvægten op ad så langt som muligt, og sænk den derefter ned langs siden. Mens du sænker den ene håndvægt løfter du den anden.

**UDSTRÆKNING AF TRICEPS.**

Denne øvelse kan udføres siddende eller stående. Hver arm trænes for sig. Hold håndvægten over hovedet mens du holder armen på plads med den anden hånd. Bøj armen ved albuen, så vægten sænkes bag ved hovedet. Stræk derefter armen, idet du presser vægten tilbage til startpositionen.

**HÅNDVÆGTSLØFT MED STRAKTE ARME.**

Lig på ryggen på en bænk. Hold en håndvægt omkring den ene vægtskive i strakte arme over brystet. Sænk vægten bag hovedet så langt, som det er behageligt, og løft derefter vægten tilbage til startpositionen.

**SIDELØFT.**

Stå med fødderne i skulderbrede. Hold håndvægtene langs siden med et overhåndsgreb. Løft begge håndvægte opad til siden med strakte arme, indtil de er ud for hovedet. Sænk armene langsom ned til startpositionen.

**FRONTLØFT.**

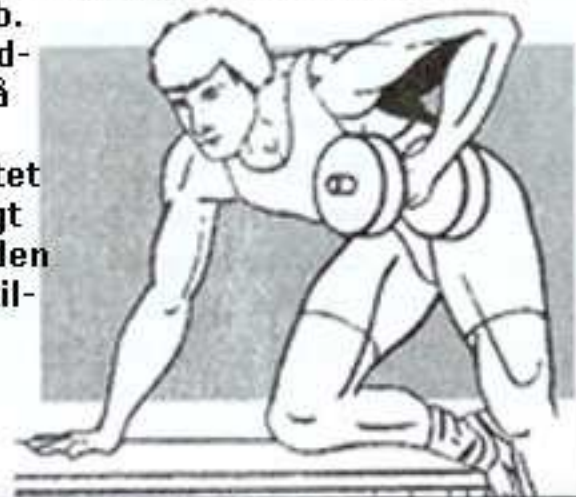
Stå med fødderne i skulderbredde. Hold håndvægtene ved siden af dine lår med overhåndsgreb. Løft håndvægtene fremad med strakte arme indtil de er over hovedet. Sænk derefter armene til startpositionen.

**FOROVERBØJET SIDELØFT.**

Stå med fødderne i skulderbredde og let bøjede knæ, mens du bøjer overkroppen fremad ved taljen. Hold håndvægtene nedad foran dig med et overhåndsgreb. Løft vægtene så langt opad og ud til siden som muligt med strakte arme.

**ENARMET LØFT AF HÅNDVÆGT.**

I denne øvelse trænes hver side af kroppen for sig. Læn dig fremad, og placer det ene knæ og den ene hånd på bænken. Hold håndvægten i strakte arm med et overhåndsgreb. Træk håndvægten så langt op mod brystet som muligt og sænk den langsom tilbage.

**SIDEBØJNINGER.**

I denne øvelse trænes hver side af kroppen for sig. Stå med håndvægten langs siden med et overhåndsgreb. den anden hånd skal være placeret på dit baghoved. Stræk håndvægten så langt nedad som muligt ved at bøje til siden, og træk derefter kroppen tilbage til opretstående stilling.

**SAMMENBØJNINGER.**

Læg dig fladt på gulvet med benene på tværs af bænken. Placer hænderne på siden af hovedet. Koncentrer dig om at bruge mavemusklene til at løfte skuldrene op mod knæerne. Gå tilbage til startpositionen.



KHIF Fitness



www.kolt-hasselager-if.dk
khif@khif.info