

Viktige muskelgrupper og eksempler på styrkeøvelser

Muskelgrupper	Styrkeøvelser
Bein • Setemuskulatur (tre muskler) • Hamstrings (bakside lår, tre muskler) • Quadriceps femoris (fremside lår, fire muskler)	Øvelser • Knebøy • Beinpress i apparat • Markløft • Utfall <i>Isolasjonsøvelser:</i> • Ryggliggende seteløft (setemuskulatur) • Lårcurls (bakside lår) • Beinspark på stol/i apparat (fremside lår)
Mage og rygg • Rectus abdominis (rett magemuskulatur) • Skrå magemuskulatur • Erector spinae (ryggstrekkere)	Øvelser: • Markløft • Plankevarianter • Rygghev med rett rygg
Overkroppen • Intraskapulærmuskulatur og latissimus dorsi (øvre rygg) • Pectoralis major/minor (bryst)	Øvelser: • Ro- og nedtrekksøvelser (øvre rygg) • Brystpress/armhevinger (bryst)