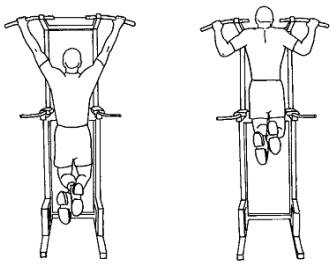
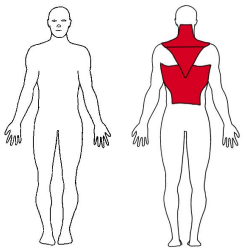
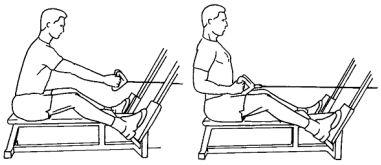
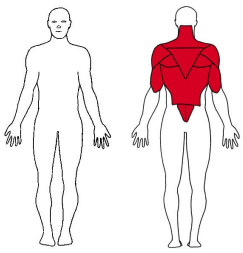
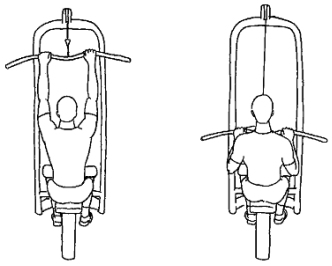
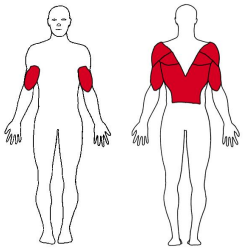
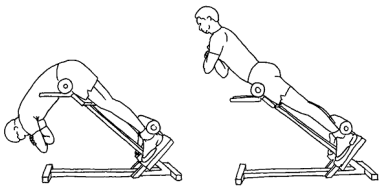
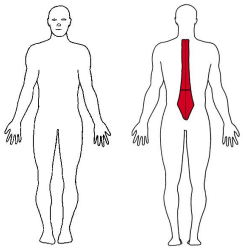
Hardworkout.no

Av: André Hefner

Rygg - 30 min treningsplan

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 Kroppsheving m/bredt grep			1 set x til failure rep	Heng med et bredt grep og trekk deg rett opp til nakken er på høyde med grepet. Senk rolig tilbake. Hold blikket rettet fram og ned under hele bevegelsen.
2 Sittende roing 1			3 set x 12 rep	Sitt foroverbøyd, med en liten bøy i knærne og skuldrene trukket godt fram. Før overkroppen tilbake, trekk håndtaket mot mageregionen, press brystkassen fram og trekk skuldrene sammen. Slipp rolig tilbake til startstillingen og gjenta.
3 Cybex: Lat Pulldown 3			3 set x 12 rep 2 x dropp set x 36 rep	Velg over- eller undertak. Press brystkassen fram samtidig som stangen trekkes til haken. Armene holdes til sist tett mot kroppen og sluttstillingen markéres. Før langsomt tilbake og gjenta.
4 Rygghev strak			1 set x til failure rep	Ligg med strake ben og la overkroppen henge ned mot gulvet. Stram opp i magen, i korsryggen og løft overkroppen i en rolig bevegelse. Under bevegelsen er overkroppen strak. Senk rolig tilbake og gjenta.

Se video av øvelsene