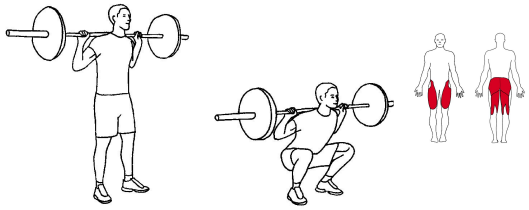
Hardworkout.no

5x5 for styrke og muskelvekst

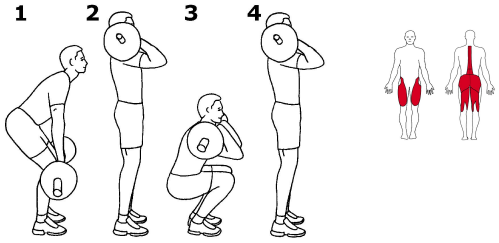
Uke 1-9 - Dag 3



1. Knebøy med vektstang

Start stående med stangen hvilende bak nakken. Grepet er så smalt som mulig utenfor skuldrene. Tomlene rundt stangen. Bena er litt bredere enn hoftebredde. Brystet opp og ryggen spent. Sett deg ”bak og ned” med setet. Hold en oppreist og nøytral rygg under hele bevegelsen. Stopp når hofteleddet er lavere enn kneleddet. Trykk gjennom hælen på vei opp til startposisjon.

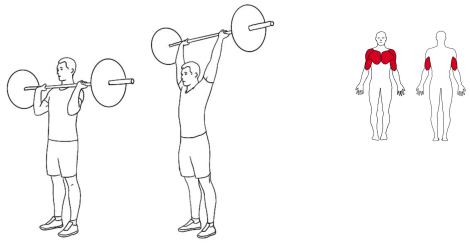
Sett: 5 , Reps: 5



2. Frivending

Hold blikket rettet fremover under hele øvelsen. Skulderbreddes benstilling. Tyngdepunktet holdes rett igjennom kroppen, med noe mer fordelt tyngdekontakt på bakre halvdel av fot. Vektstangen henger på strake armer, føres ned og opp så nært kroppen som mulig. Akselerasjon på vekten startes fra knehøyde med et eksplosivt oppløft, som fullføres med strake armer til full strekk i kroppen. Deretter bøyes knær og armer raskt, slik at kroppen ”kommer under” stangen i en stabil posisjon. Land i en dyp knebøy og fang stangen på fremsiden av skuldrene. Forsøk å holde underarmene parallelle med gulvet og overkroppen så vertikal som mulig i landingsposisjonen. Strekk ut i beina til stående før stangen kontrolleres tilbake til bakken.

Sett: 5 , Reps: 5



3. Stående skulderpress med vektstang

Stå med stangen hvilende på brystet og fiksér mage og korsryggen. Press stangen opp over hodet til armene er strake. Senk rolig ned til utgangsstilling og gjenta.

Sett: 5 , Reps: 5

Vis video