Hardworkout.no

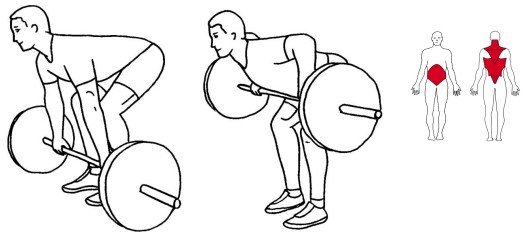
Syre i ryggen

Med denne styrkeøkten får du trent hele ryggen fra øverst til nederst. Etter økten skal du virkelig kunne kjenne det. Fokuser på å utføre alle øvelsene med korrekt teknikk for optimalt utbytte

1. Sittende roing m/håndtak

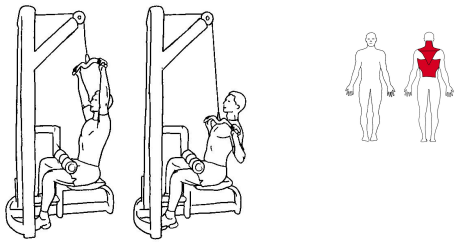
Sitt med rett rygg. Ta tak i motsatt håndtak med tomlene vendt mot hverandre. Slipp armene og skuldrene godt framover. Begynn øvelsen med å trekke skuldrene bakover og deretter armene bakover med albuene inn mot kroppen. Roter hendene utover mens du trekker inn. Hold overkroppen i ro under hele utførelsen.

Vekt: **kg, Sett:** **, Reps:**



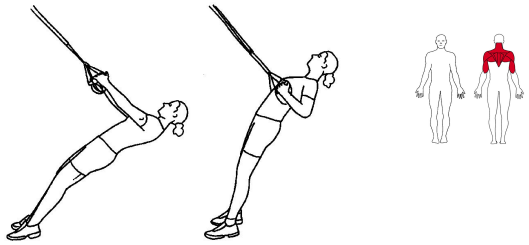
2. Pendlay Rows

Begynn med vektstangen liggende på gulvet foran deg. Bøy deg ned og grip tak i vektstangen, ryggen din skal være parallell med underlaget, lett bøy i knærne. I startposisjonen er skulderbladene lett fremovertrukket og brystryggen lett flektert. Begynn så løftet med å strekke ut i brystryggen, bøy i albuene og trekk stangen eksplosivt opp til brystet. Press skulderbladene sammen. Hofter og knær skal holdes i samme posisjon under hele øvelsen. Senk vekten og legg den ned på gulvet mellom hver repetisjon.



3. Nedtrekk til bryst

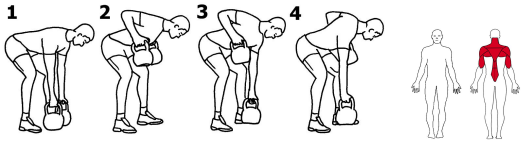
Ta et bredt grep, legg deg litt bakover og kikk skrått opp. Press brystkassen fram og trekk stangen ned til brystet. Før langsomt tilbake og gjenta. For å øke bevegelsesbanen og for å engasjere skulderbladmuskulaturen ytterligere kan bevegelsen gjerne startes med å trekke skulderbladene ned og bak og at en "slipper" skuldrene helt opp når en vender tilbake til utgangsposisjon igjen.



4. TRX Low Row

Stå på gulvet med hender i TRX. Senk kroppen ned mot gulvet slik at det er 45 grader i forhold til gulvet og trekk overkroppen opp med albue tett mot kroppen. Øvelsen gjøres tyngre ved å plassere bena nærmere ankerpunktet.

Sett: **, Reps:**



5. Stående roing

Stå med overkroppen godt fremoverlent og med lett bøy i knærne. Ryggen skal være rett. Hold en kule i hver hånd. I denne posisjonen trekker du vekselvis en og en kule opp mot brystet ved å bøye i albueleddet og trekke skulderbladet inn mot ryggsøylen.

Vis video