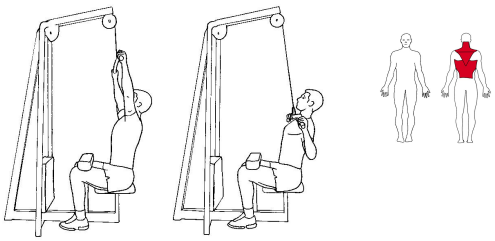
Hardworkout.no

Treningsprogram: Push/Pull/Legs - trening for muskelvekst

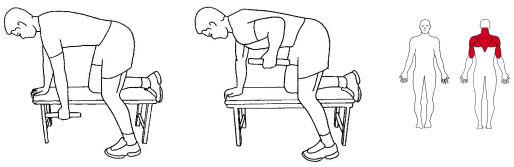
Pull



1. Nedtrekk

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.

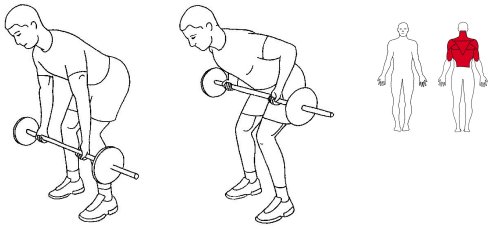
Sett: 4 , Reps: 10



2. Enarms roing

Stå med tyngden fordelt på det ene kneet og den ene armen. Hold hantelen i den frie hånden og la armen henge tungt ned. Trekk armen opp langs siden til hantelen er i magenivå. Senk tilbake og gjenta øvelsen.

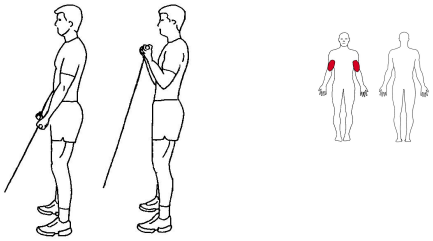
Sett: 4 , Reps: 8



3. Stående roing

Hold omkring stangen med skulderbredt supinert grep. Stå foroverbøyd med rett rygg og lett bøyde knær. Jo mer foroverbøyd du står jo større bevegelsesbane for de brede ryggmusklene (mm. latissimus dorsi). Start øvelsen med å dra skuldrene bakover, bøy i albuene og før armene langs kroppen. Løft stangen mot magen og press skulderbladene sammen i sluttfasen. Senk tilbake og gjenta øvelsen. Dersom øvelsen utføres med hoftebevegelse økes bevegelsesbanen ytterligere.

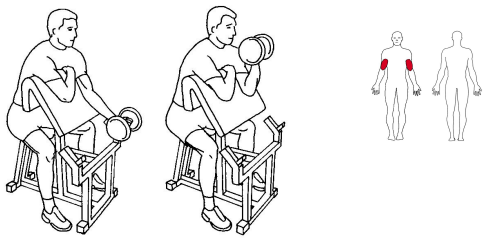
Sett: 4 , Reps: 8



4. Stående bicepscurl m/kabel

Stå med rett rygg og et godt grep om stangen. Bøy i albuene og løft stangen opp mot brystet. Senk stangen helt tilbake før neste repetisjon. Hold albuene mest mulig i ro under øvelsen.

Sett: 4 , Reps: 10

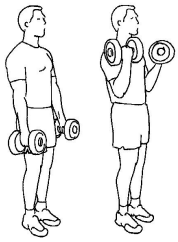


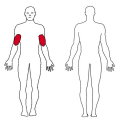
5. Enarms Scott curl

Sitt litt foroverbøyd med den ene armen hvilende på benkputen og et fast grep om hantelen. Løft hantelen opp mot haken ved å bøye maksimalt i albuen. Senk rolig tilbake og bytt arm.

Sett: 4 , Reps: 10

Vis video





6. Stående hantelcurl

Stå med hantlene hengende ned langs siden. Bøy i albuene og løft hantlene helt opp samtidig som du dreier de utover. Senk rolig tilbake.

Sett: 4 , Reps: 12

Vis video