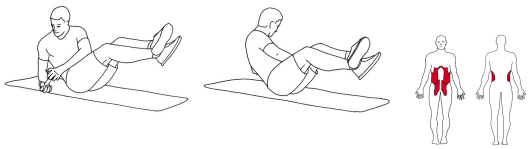
Hardworkout.no

Fullkropps HIIT-økt med manualer

Økten består totalt av 6 øvelser som skal utføres med 10 reps hver over 4 runder. Forsøk så godt det lar seg gjøre å holde pausene korte, gjerne ikke lenger enn 30-45 sekunder. Ved HIIT trening er det viktig at du holder pulsen høy gjennom hele økten, selv om pausene også skal være til for at du skal rekke å hente deg litt inn.

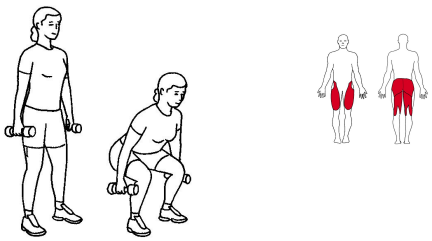


1. Russian Twist m/hantel

Benytt deg av manualer i denne økta.

Sitt på en matte og hold en hantel med begge hender foran deg med bøyde albuer. Len overkroppen litt bakover og løft føttene opp fra matten. Før hantelen til siden slik at du rotérer overkroppen kontrollert. Gjenta vekselvis fra side til side.

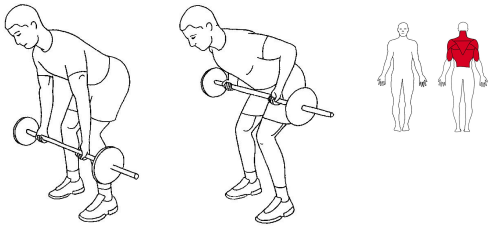
Sett: 4 , Reps: 10



2. Knebøy med hantler

Stå med hoftebreddes avstand mellom føttene og en hantel i hver hånd. Bøy ned til ca 90 grader i knærne og skyv opp til utgangsposisjon igjen. Hold ryggen rett under hele øvelsen.

Sett: 4 , Reps: 10

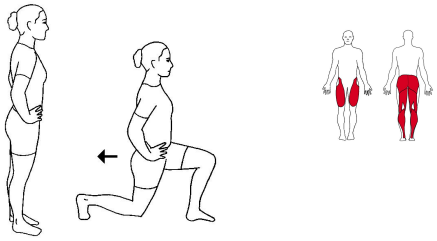


3. Stående roing

Benytt deg av manualer istedenfor vektstang i denne økta.

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: 10



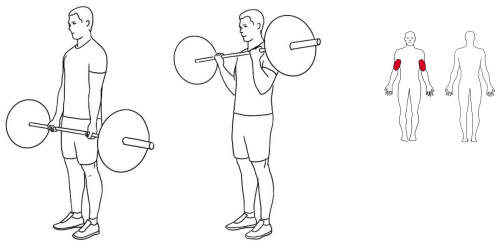
4. Utfall bakover

Benytt deg av manualer i denne økta.

Stå med samlede ben og sett armene i siden. Løft det ene benet, og ta et godt steg bakover samtidig som du faller bakover. Når benet treffer gulvet bremser du bevegelsen til kroppen er i dyp posisjon. Spark ifra og returner til startstillingen.

Sett: 4 , Reps: 10

Vis video

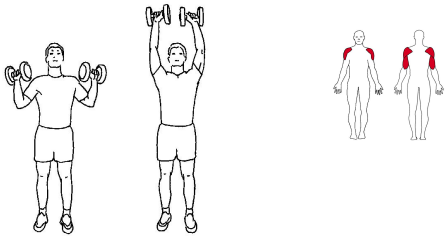


5. Stående biceps curl

Benytt deg av manualer istedenfor vektstang i denne økta.

Stå med hoftebreddes avstand mellom føttene. Hold vektstangen horisontalt foran hoftene med begge hender, armene strake og håndflatene peker frem. Bøy i albuene og løft stangen opp mot skuldrene. Overarmene holdes i ro og inntil kroppen. Senk rolig ned igjen og gjenta.

Sett: 4 , Reps: 10



6. Stående hantelpress

Stå med et godt grep om hantlene som holdes på utsiden av skuldrene. Press opp til hantlene holdes på strake armer over hodet.

Sett: 4 , Reps: 10