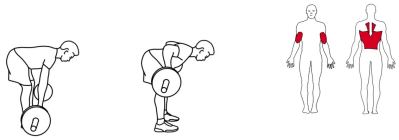
Hardworkout.no

Bygg V-formen Sterk og bred rygg på 8 uker

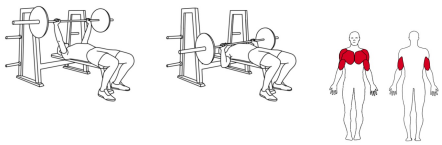
Økt B - Horisontale trekk, bryst og armer



1. Stående roing m/vektstang

Hold omkring stangen med skulderbredt grep. Stå foroverbøyd med rett rygg og lett bøyde knær. Jo mer foroverbøyd du står jo større bevegelsesbane for de brede ryggmusklene (m. 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: 3-6 , Repetisjoner: 2-8 , Vekt: 75,87,5 % 1RM, Pause: 2 min 0 sek



2. Benkpress m/vektstang

Ligg med føttene i gulvet og hold stangen på strake armer over brystet. Ha litt bredere grep enn skulderbredden. Senk stangen langsomt, til den berører brystet, og press opp igjen.

Sett: 3-6 , Repetisjoner: 2- , Vekt: 75,87,5 % 1RM, Pause: 2 min 0 sek

3. Sittende roing m/smalt grep

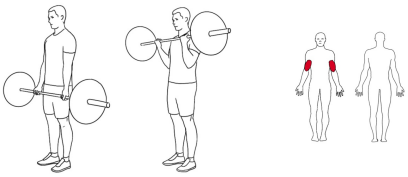
Sitt med rett rygg, en liten bøy i knærne og skuldrene trukket godt fram. Trekk håndtaket mot magen samtidig som du presser brystkassen fram og trekker skulderbladene godt sammen. Slipp rolig tilbake til startstillingen og gjenta.

Sett: 3-4 , Repetisjoner: 10-12 , RIR: 1-2 reps i reserve, Pause: 1 min 30 sek

4. Stående sidehev m/hantler

Stå litt framoverbøyd, med 100-110 graders bøy i albuene og hantlene litt framfor deg. Løft armene ut og opp, og søk høyest med albue og lillefinger. Senk langsomt tilbake. Hantlene heves maks. 15 grader over horisontalplanet.

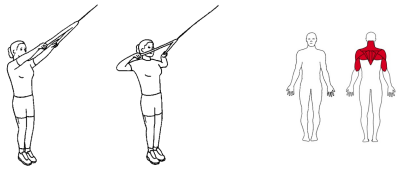
Sett: 3 , Repetisjoner: 12-15 , RIR: 1-2 reps i reserve, Pause: 1 min 0 sek



5. Stående bicepscurl m/stang

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: 3 , Repetisjoner: 10-12 , RIR: 1-2 reps i reserve, Pause: 1 min 0 sek



6. Facepulls m/kabelmaskin fra høyt

Stå med strake armer og hold et smalt grep i ca ansiktshøyde. Len deg litt bakover og bøy lett i knærne. Trekk tauet mot ansiktet mens du fører albuene ut til siden og trekker skulderbladene sammen. Unngå å løfte skuldrene. Slipp rolig tilbake og gjenta.

Sett: 3 , Repetisjoner: 12-15 , RIR: 2 reps i reserve, Pause: 1 min 0 sek

Vis video