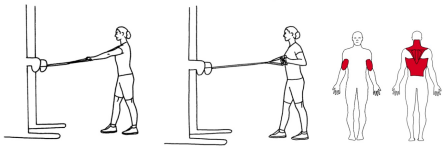
Hardworkout.no

Bygg V-formen Sterk og bred rygg på 8 uker

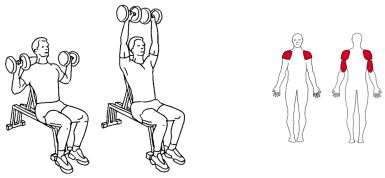
Overkropp C - Rygg, skuldre og armer



1. Stående roing m/kabelmaskin

Stå i gangstående vendt mot apparatet. Kablene er festet i brysthøyde. Hold en kabel i hver hånd fremfor deg, albuene strake og tomlene vendt mot hverandre. Trekk skulderbladene sammen og før armene til deg, samtidig som du rotérer underarmen slik at tomlene peker oppover i sluttposisjonen. Senk tilbake og gjenta.

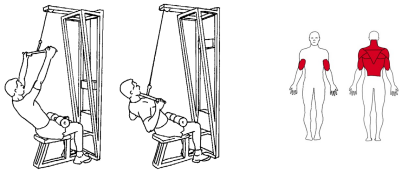
Sett: 4 , Repetisjoner: 8-10 per side , RIR: 1-2 reps i reserve, Pause: 1 min 30 sek



2. Sittende hantelpress m/støtte

Sitt med god støtte i ryggen, ha bøyde albuer og fikser mage- og korsryggregionen. Ha et godt grep om hantlene som holdes på utsiden av skuldrene. Press opp til hantlene holdes på strake armer over hodet. Senk rolig ned igjen.

Sett: 3-6 , Repetisjoner: 2-8 , Vekt: 75,87,5 % 1RM, Pause: 2 min 0 sek



3. Nedtrekk bredt nøytralt grep

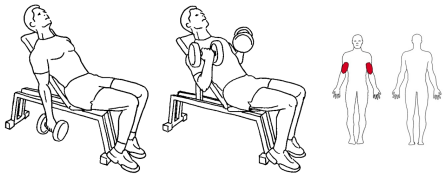
Fest grepet og legg deg ca. 45 grader bakover. Press brystkassen fram og trekk stangen ned til brystet. Albuene holdes høyt løftet under hele bevegelsen. Før langsomt tilbake og gjenta.

Sett: 3-4 , Repetisjoner: 8-12 , RIR: 1-2 reps i reserve, Pause: 1 min 30 sek

4. Omvendt flyes i apparat

Sitt med støtte mot brystkassen og ta tak i de vannrette håndtakene. Før armene ut til siden samtidig som skulderbladene trekkes sammen. Før langsomt tilbake og gjenta.

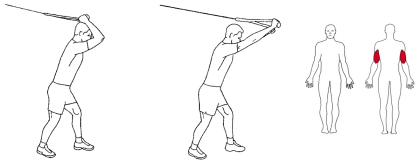
Sett: 3 , Repetisjoner: 12-15 , RIR: 2 reps i reserve, Pause: 1 min 0 sek



5. Skrå hantelcurl

Skråsittende med hantlene hengende ned langs siden. Bøy i albuene og press helt opp samtidig som hantlene dreies utover. Senk rolig tilbake.

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



6. Splittstående Triceps Press Fremover i Kabelmaskin

Stå med ryggen mot kabelmaskinen i en splittet stilling for bedre balanse. Hold et godt grep om tauet med begge hender, og hev armene over hodet med bøyde albuer. Hold albuene i ro, og press tauet framover til armene er helt strukket. Pass på å holde ryggen rett og kjernen engasjert. Pust ut når du presser fram, og pust inn når du kommer tilbake til startposisjonen.

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

Vis video