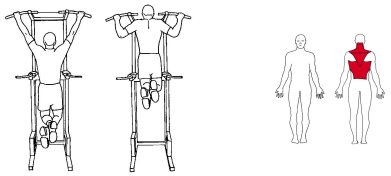
Hardworkout.no

15-minutter for sterkere armer!

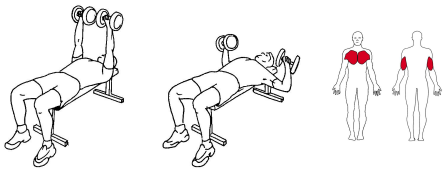
Dette treningsprogrammet tar kun 15 minutter å gjennomføre, og gir armene dine en real utfordring!



1. 1A: Chin-up

Heng med et bredt grep og trekk deg rett opp til nakken er på høyde med grepet. Senk rolig tilbake. Hold blikket rettet fram og ned under hele bevegelsen.

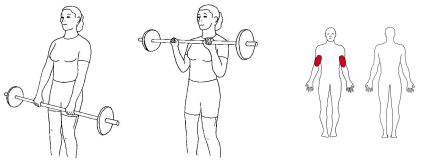
Sett: 5 , Reps: 5-10 , Pause: 5-10 sek



2. 1B: Liggende brystpress

Ligg på ryggen med føttene i gulvet og hold hantlene på strake armer over brystet. Senk hantlene i en svak bue mot utsiden av skuldrene og press tilbake til startstillingen med noe større hastighet. Unngå for mye svai i korsryggen.

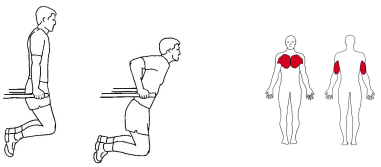
Sett: 5 , Reps: 5-10 , Pause: 5-10 sek



3. 2A. Drag curl

Start som om du skulle ta en vanlig biceps curl. Trekk stangen langs kroppen til den er rett under brystet.

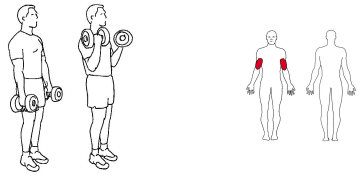
Sett: 4 , Reps: 8 , Pause: 10 sek



4. 2B: Dips

La kroppsvekten henge på strake armer. Sørg for å ha senkede skuldre. Bøy i knærne og senk overkroppen rolig ned til overarmene er omtrent horisontale. Press opp igjen.

Sett: 8 , Reps: 8 , Pause: 10 sek



5. 3A: Zottmann curl

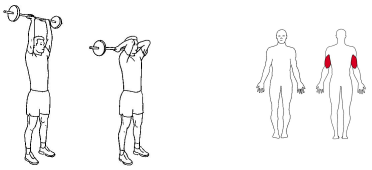
Stå med hoftebreddes avstand med føttene og vektene hengende ned langs siden av kroppen. Løft vektene til høyde medskuldrene. Roter vektene underveis slik at håndflatene til slutt vender inn mot brystet.

I øverste fase av løftet roteres vektene igjen, slik at håndflatene vender mot gulvet.

Press albuene inn mot kroppen, og senk vektene til startposisjonen.

NB: Video av øvelsen er feil. Riktig video link finnes her:
https://www.youtube.com/watch?v=FSGDM9-dZ9w

Sett: 2 , Reps: 12-15 , Pause: 20-30 sek



6. 3B: Stående triceps press med omvendt grep

Stå med en stang hevet over hodet. Hold stangen med et omvendt grep, ikke slik som modellen på bildet/videoen. Bøy i albuene slik at stangen senkes bak hodet. Press derfa tilbake til startstillingen.

Sett: 2 , Reps: 12-15 , Pause: 20-30 sek

Vis video