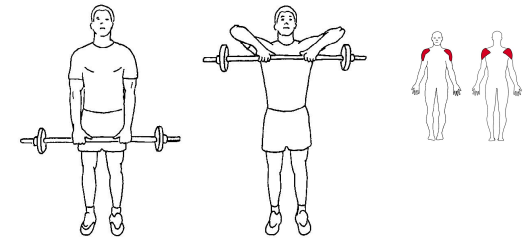
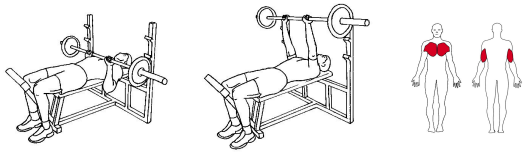
Hardworkout.no
Armageddon armer!

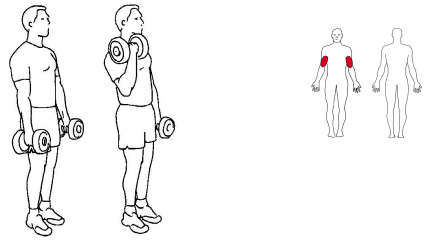
Treningsprogrammet for deg som ønsker armer av stål!



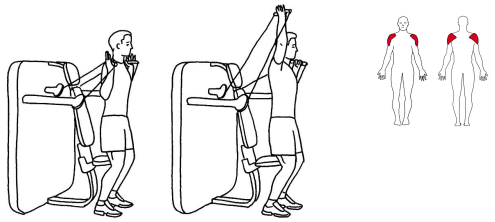
1. Stående drag til hake
Stå med lett spredte ben. Hold stangen foran kroppen med et smalt grep. Før overarmene ut til siden og bøy albuene slik at stangen løftes opp langs kroppen og mot haken. Senk langsomt tilbake.
Sett: 3 , Reps: 6



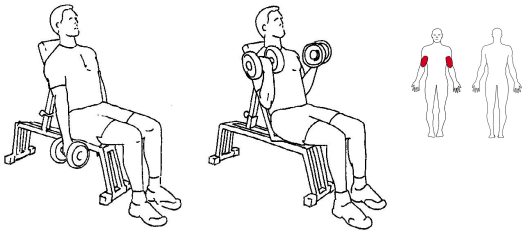
2. Benkpress smalt grep
Ligg med føttene i gulvet, ta et grep som er smalere enn skulderbredden og hold stangen på strake armer over brystet. Senk den rolig mot brystet, med armene tett på kroppen og press tilbake til startstillingen med noe større hastighet.
Sett: 3 , Reps: 8



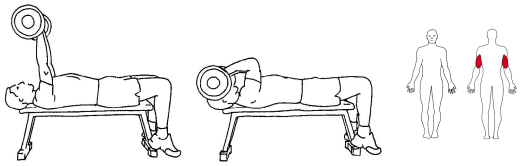
3. Stående enarms hantelcurl 1
Stå med hantlene ned langs siden. Bøy vekselvis i albuene og løft hantlene helt opp samtidig som du dreier de utover. Senk rolig tilbake. Forsøk å holde albuene i ro under bevegelsen.
Sett: 3 , Reps: 8 reps per arm



4. Overhead Press: stående skulderpress, alternerende
Stå oppreist med ryggen mot apparatet . Ta tak i håndtakene og hold dem i skulderhøyde. Press det ene håndtaket opp mot taket til armen er nesten strak. Senk den rolig ned igjen og gjenta øvelsen vekselvis med annenhver arm.
Sett: 3 , Reps: 6 reps per arm



5. Sittende hantelcurl
Sitt med hantlene ned langs siden. Bøy i albuene og press helt opp samtidig som du dreier hantlene utover. Senk rolig tilbake.
Sett: 3 , Reps: 8



6. Tricepspress m/stang, på benk
Hold stangen på strake armer over brystet. Bøy i albuene, senk stangen forsiktig til pannen og press tilbake. Forsøk å holde albuene i ro under øvelsen.
Sett: 3 , Reps: 8

Vis video