Hardworkout.no

3-dagers program nybegynnere - Økt 3

1. Sittende legg press

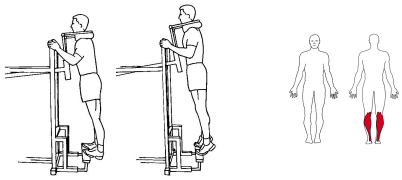
Plasser føttene på fotbrettet med ca. skulderbreddes avstand. Sørg for at vinklen i knærne er 90 grader. Spenn opp i mage- og korsryggsmuskulaturen, og press benene framover. Stopp bevegelsen når benene er nesten strake, slik at du unngår å overstrekke knærne. Senk benene mot deg i et litt langsommere tempo.

Sett: 4 , Reps: 8-12

2. Gående utfall med hantler

Stå med samlede ben og hold en hantel i hver hånd. Løft det ene benet, og gå framover på rett linje. Når det bakre benet treffer gulvet, spenner du fra og tar et nytt steg med det andre benet. Overkroppen skal være rett. Husk knær over tær gjennom hele øvelsen.

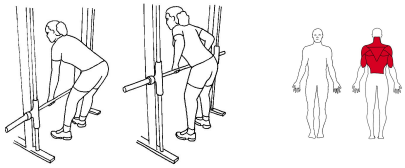
Sett: 3 , Reps: 10-15 hver fot



3. Standing legghev

Plasser den forreste delen av føttene på fotbrettet. Stå med strake ben og med føttene i ca. hoftebreddes avstand. Press opp til tåstående. Senk tilbake.

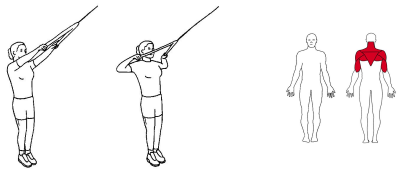
Sett: 2 , Reps: 15-20



4. Stående roing i Smith-stativ

Plasser bena slik at tærne er foran stanga. Hold omkring stangen med skulderbredt grep. Stå lett foroverbøyd med rett rygg og lett bøyde knær. 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.

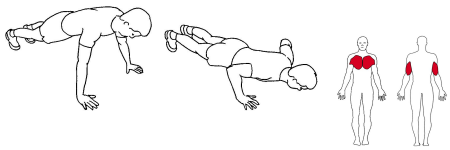
Sett: 4 , Reps: 8-12



5. Kabeldrag mot ansikt

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.

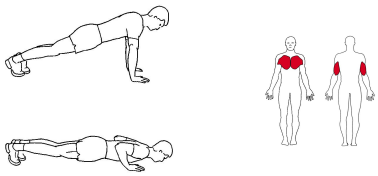
Sett: 3 , Reps: 10-15



6. Push up

Stå på føtter og hender med en strak fiksert kropp. Ha mer enn skulderbreddes avstand mellom hendene. Senk kroppen ned mot gulvet og press tilbake, uten å knekke i hoften.

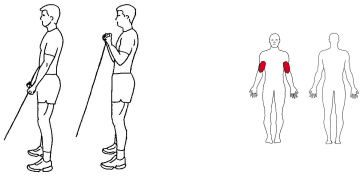
Sett: 3 , Reps: 10-15



7. Push up smalt grep

Stå på tær og hender med en strak fiksert kropp. Ha et skulderbredt grep. Sørg for at albuene føres tett på kroppen når du senker kroppen ned mot gulvet. Press tilbake.

Sett: 3 , Reps: 8-12



8. Stående bicepscurl m/kabel

Stå med rett rygg og et godt grep om stangen. Bøy i albuene og løft stangen opp mot brystet. Senk stangen helt tilbake før neste repetisjon. Hold albuene mest mulig i ro under øvelsen.

Sett: 3 , Reps: 8-12

Vis video