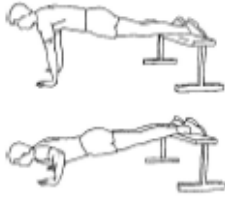


18+, armer

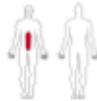
Husk oppvarming



1. Push up 3

Plasser hendene i mer enn skulderbreddes avstand og sett føttene på benken. Fikser kroppen og senk den ned mot gulvet. Press tilbake uten å knekke i hoften.

Sett: 3 , Reps: 8



2. Sit up m/basketball

Ligg på ryggen med bøyde ben, en liten ball mellom knærne og hodet hvilende i hendene. Løft hodet og overkroppen, slik at kun korsryggen berører underlaget. Senk langsomt tilbake. Sørg for en jevn bevegelse.

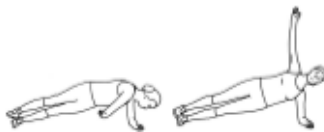
Sett: 3 , Reps: 15



3. Military press push-up på benk

Ha føttene på en benk og hendene i bakken. Armene og bein er strake, hoftene har ca. 90 grader bøy. Senk overkroppen til hodet har kontakt med bakken, sikt mellom hendene. Press tilbake.

Sett: 3 , Reps: 6



4. Sideplanke m/rotasjon

Plasser deg selv i en sideplankeposisjon. Før armen under kroppen, vend tilbake og strekk armen opp mot taket. Hold kroppen stabil gjennom hele øvelsen.

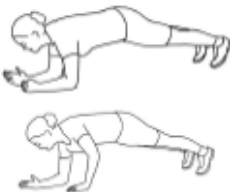
Sett: 3 , Reps: 8



5. Stående roing m/strikk

Stå med en bøy i både hofter og knær, men hold ryggen rett. Fest midten av strikken under føttene og hold et håndtak i hver hånd. Trekk armene opp langs siden til hendene er på nivå med hoftekammen. Senk langsomt tilbake.

Sett: 3 , Reps: 15



6. Planken på tær m/veksling albuer og hender

Plassér hendene i skulderhøyde og løft bekkenet slik at du står på tær og hender. Stram opp i mage- og korsryggregionen, unngå svai i korsryggen. Gå vekselvis opp og ned på albuen.

Sett: 3 , Reps: 8



Vis video