

Hilmarsen Osteopati og Fysioterapi

Av: Asgeir Hilmarsen

Armøvelser, Sommertrening 2016



Første sett er oppvarming.

På andre sette skal det være så tungt at du såvidt kan gjennomføre repetisjonene på hver øvelse.

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Brystpress			2 set x 15 rep 3 set x 8 rep	Sitt med lave skuldre og et godt grep om håndtakene. Albueene holdes på høyde med grepet. Press fram til armene er strake og før noe langsommere tilbake til brystet.
2 - Nedtrekk			2 set x 15 rep 3 set x 10 rep	Sitt med fronten til apparatet. Ta et godt grep omkring håndtakene og sitt med bena under pøllene. Trekk håndtakene ned til skuldernivå. Slipp langsomt tilbake.
3 - Stående hantelcurl			2 set x 20 rep 3 set x 8 rep	Stå med hantlene hengende ned langs siden. Bøy i albue og løft hantlene helt opp samtidig som du dreier de utover. Senk rolig tilbake.
4 - Kne- og håndstøttende roing			2 set x 20 rep 3 set x 8 rep	Stå med tyngden fordelt på det ene kneet og den ene armen. Hold hantelen i den frie hånden og la armen henge tungt ned. Trekk skulder og arm opp langs siden til hantelen er i magenivå. Senk tilbake. Trener primært: m.latissimus dorsi, m.teres major, m.trapezius, m.rhomboideus. Assisterende muskler: m.biceps brachii, m.deltoides m.fl.



[Se video av øvelsene](#)