

Av: Johan Olsson

Träningsprogram Här beskrivs träningsdagen och de muskelgrupper som tränas

Här kommer text över hur många set och repetitioner du skall utföra per övning.

Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
1 - Hantelcurl framåtliggande 1				Ligg på en lutande bänk med en hantel i var hand, och låt dem hänga ner mot golvet. Böj växelvis armbågarna, och lyft hantlarna upp till hakan samtidigt som du vrider dem utåt. Sänk långsamt tillbaka.
2 - Stående hantelcurl				Låt hantlarna hänga ned åt sidan med handflatorna vända in mot kroppen. Lyft hantlarna genom att böja i armbågsleden samtidigt som du vrider dem utåt. Håll handlederna raka under hela rörelsen. Sänk långsamt tillbaka till startpositionen och upprepa.
3 - Hantelcurl på en boll				Sitt på bollen med rak rygg och en hantel i var hand. Böj armbågarna och för hantlarna upp mot axlarna.
4 - Sittande bicepscurl 1 / Arm curl			Säteshöjd	Ta ett bra grepp om handtagen och låt armarna hänga ned längs sidan. Böj armbågarna och lyft upp händerna mot axlarna. Försök hålla överarmarna och armbågarna stilla under hela rörelsen. Sänk långsamt tillbaka. Trener primært: m.biceps brachii, m.brachialis. Assisterende muskler:
5 - Latsdrag m/smalt grepp / Latissimus machine			Lårdyna	Välj över- eller underhandsgrepp. Pressa fram bröstkorgen samtidigt som du drar stängen till hakan. Armarna hålls tätt intill kroppen och slutpositionen markeras.