

Upperbody By Member 24 #2

Basprogram för en starkare överkropp. I detta program fokuserar du på bröst, axlar och triceps.



För att bygga styrka och forma kroppen vill du öka belastningen över tid. Du kan öka belastning genom att göra fler repetitioner, tyngre vikt men också genom att utmana dig i tempot i och rörelsens omfång.

Hitta en vikt där du kan jobba någonstans mellan det angivna repetitionsantalet. Klarar du inte det lägsta antalet repetitioner rekommenderas att gå lite lättare, klarar du fler än det angivna antalet på repetitionerna så kan du höja vikt och jobba dig upp i repsantalet tills du nått maxantalet på alla set. Då är det dags att öka vikt igen på ett eller flera set.

I detta program jobbar du övning 4 & 5 i ett super set, det betyder att du kör först övning 4 sedan 5 innan du vilar.

Vila minst 90sek -3 min mellan seten

Go go go!

1 Bänkpress i Smithmaskin



Ligg med fötterna i golvet och håll stängen med raka armar över bröstet. Ha greppet lite bredare än axelbredd. Sänk stängen långsamt, tills den vidrör bröstet, och pressa upp med lite snabbare tempo. Håll axlar och skuldror bakåtdragna genom rörelsen.

- 1: 1 set , 8-12 reps
- 2: 2 set , 8-12 reps
- 3: 3 set , 8-12 reps

2 Hantelpress - vinklad bänk



Ligg på rygg på en lutande bänk med fötterna stabilt i golv eller på upphöjnad. Greppa hantlarna stadigt och håll ut dem en bit från kroppen. Pressa hantlarna från brösthöjd till nästan raka armar. Återgå till startposition.

Att tänka på: Håll hantlarna ovanför armbågarna genom en rak rörelsebana uppåt. Behåll skulderbladen mot bänken genom rörelsen. Undvik överdriven svank. Stämpla gärna ner ryggslutet i bänken.

- 1: 1 set , 8-12 reps
- 2: 2 set , 8-12 reps
- 3: 3 set , 8-12 reps

3 Sittande hantelpressar på bänk



Sitt på en bänk med ryggstöd, med fötterna stabilt i golvet. Tryck ryggslutet mot ryggstödet genom att spänna bålen. Håll hantlarna utanför axlarna med handflatorna vända framåt. Pressa hantlarna rakt upp tills armarna är sträckta ovanför huvudet, utanför axelled med en LÄTT vinkel i armbågsled (ej översträckt). Sänk långsamt tillbaka och upprepa. Observera att hålla ryggslutskontakt mot ryggstödet genom hela rörelsen.

- 1: 1 set , 10-15 reps
- 2: 2 set , 10-15 reps
- 3: 3 set , 10-15 reps

4 Omvänd enarmsflyes i dragmaskin



Stå med sidan mot dragmaskinen med den yttre armen korsad framför kroppen och med ett stadigt grepp om handtaget. Lyft armen ut åt sidan och uppåt i en cirkulär rörelse. Ha armbågen lätt böjd genom hela rörelsen. För långsamt tillbaka och upprepa.

- 1: 1 set , 10-15 reps
- 2: 2 set , 10-15 reps
- 3: 3 set , 10-15 reps

5 Tricepspress med rep - Push down



Fäst ett rep i översta trissan på dragmaskinen. Ta tag i repet, böj armbågarna och "lås dem" intill kroppen, dra repet nedåt/bakåt tills armarna är helt sträckta. För sakta upp repet igen och repetera övningen när armbågarna är böjda i cirka 90 grader. Håll handlederna raka genom hela övningen och stabilisera ryggen genom att spänna magmuskulerna.

- 1: 1 set , 15-20 reps
- 2: 2 set , 15-20 reps