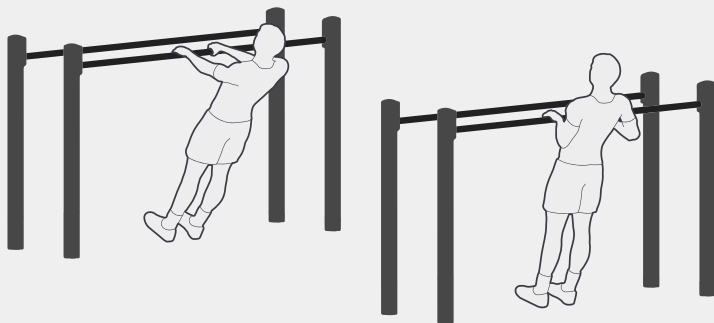


15 MINUTTER OVERKROPP

RASK OG EFFEKTIV OVERKROPPSØKT - sove.no

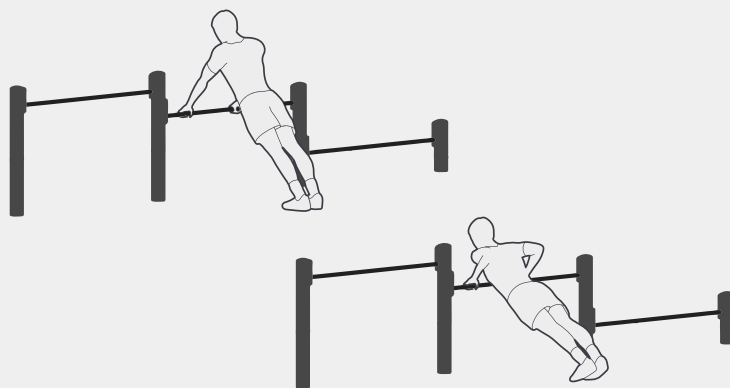
Tips: noter antall runder etter endt økt, se om du slår deg selv neste gang.

5 x incline bodywight row



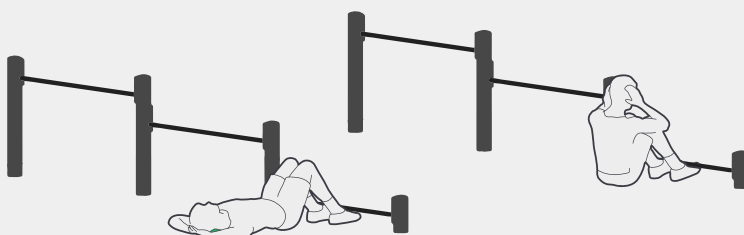
- 1** Plasser begge bena under baren. Desto lenger bena er under baren, desto tyngre blir det.
- 2** Stram kjernemuskulaturen så kroppen blir helt strak.
- 3** Bruk armene og overkropp til å dra deg opp til brystet treffer baren.

10x push up på bar



- 1** Still deg i utgangsposisjon for armhevinger. Vær oppmerksom på at du har en fin bue over skuldrene, slik at du ikke blir hengende mellom dem.
- 2** Hold kroppen strak mens du senker deg helt ned mot bakken.
- 3** Reis deg opp til utgangsposisjon mens du strammer magen.

15x push up på bar



- 1** Legg deg ned med bøyde knær. Du kan gjerne feste tærne under en bar, for å lette øvelser.
- 2** Stram magen. Hold hendene bak hodet eller på brystet
- 3** Sett deg opp mens du strammer magen. Se gjerne opp mot skyene, for å unngå at du krummer nakken.