

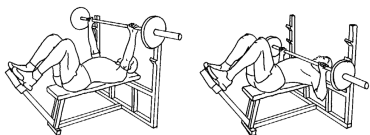
Illustration 39: øvelse B – skub med arme – center



QR-kode til video af øvelserne

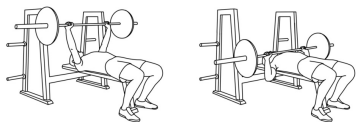


Forskellige øvelser med fokus på at skubbe med armene som man kan lave i fitnesscenter



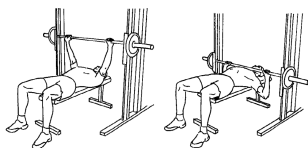
Bænkpres 1

Placer fødderne på fodstøtten, og hold stangen med strakte arme. Grebet skal være lidt bredere end skulderbredde. Sænk stangen langsomt, til den berører brystet, og pres op igen med større hastighed.



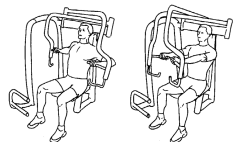
Bænkpres 2

Lig med ryggen på bænken og fødderne i gulvet. Hold stangen i strakte arme over brystet med et greb, der er lidt bredere end skulderbredde. Sænk langsomt stangen, til den berører brystet, og pres op igen med større hastighed.



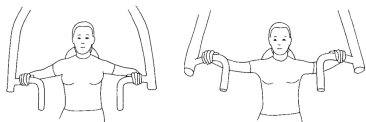
Bænkpres i Smith-stativ

Lig med fødderne i gulvet, og hold stangen i strakte arme. Grebet skal være lidt bredere end skulderbredde. Sænk stangen langsomt, til den berører brystet, og pres op igen med større hastighed.



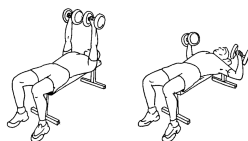
Brystpres i maskine 1

Sid med afslappede skuldre og et godt greb om håndtagene. Albuerne holdes på højde med grebet. Pres frem, til armene er strakte, og før dem langsomt tilbage til brystkassen.



Brystpres i maskine 2

Sid med lave skuldre og et godt greb om de bredeste håndtag. Pres frem, til armene er strakte, og før dem langsomt tilbage til brystet.



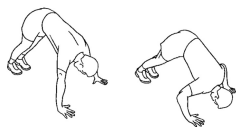
Liggende brystpres med håndvægte

Lig på ryggen med fødderne i gulvet, og hold håndvægtene med strakte arme over brystet. Sænk håndvægtene langsomt, og pres op igen med større hastighed. Undgå at svaje i lænden.



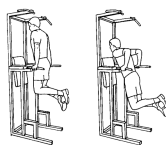
Push ups

Hav ca. en skulderbreddes afstand imellem armene. Hold kroppen stabil og strakt. Sænk dig kontrolleret ned imod gulvet med brystkassen først. Pres dig opad, til armene er helt udstrakte. Undgå at svaje i lænden eller bøje i hoften.



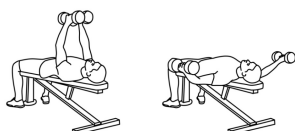
Military push ups

For at gøre det mere hårdt end almindelige push ups kan du lave øvelsen med overkroppen bøjet i hoften. Sænk overkroppen, til hovedet er i kontakt med underlaget, og pres op igen.



Dips i stativ

Lad overkroppen hænge, mens du holder dig op i stativet med strakte arme. Sænk overkroppen roligt ned, til overarmene er horisontale. Pres op igen.



Flyes med håndvægte

Lig på ryggen med håndvægtene i strakte arme over brystet. Armene føres ud til siden med let bøjede albuer. Bevægelsen stoppes, når der mærkes et godt stræk i brystet. Før armene tilbage til udgangspositionen.