

Hantlar med Simon



Knäböj

Tränar framsida lår och sätesmuskulatur

Stå med fötterna på höftbredds avstånd. Sätt dig ner som om du skulle sätta dig på en stol (böj knäna i 90 grader) och res dig upp igen. Skjut ut rumpan ordentligt, sträck på bröstet och lägg tyngden på hälarna. Gör 12 repetitioner, upprepa 2 gånger till.



Utfall

Tränar framsida lår och sätesmuskulatur

Håll en vikt i varje hand och stå med fötterna höftbrett isär. Placera ena foten långt fram (tårna ska alltid vara framför knäet) och böj knäna i 90 grader. Gör 12 repetitioner innan du byter ben. Upprepa övningen 3 gånger för varje ben.



Bröstpress

Tränar bröst och lite skuldror

Ligg på rygg med böjda knän och håll en vikt i varje hand. Rakt ut från bröstet på båda sidorna pressar du vikterna uppåt. Sänk ner tills armbågarna är vinklade i 90 grader innan du pressar uppåt igen. Kom ihåg att stabilisera handlederna så att de är helt raka. Gör 12-16 repetitioner innan du tar paus. Upprepa sedan hela serien 2 gånger till.



Rodd

Tränar rygg och lite skuldror

Böj överkroppen framåt och skjut ut rumpan bakåt. Dra sedan upp armarna utmed sidan tills armbågarna pekar rakt bakåt och hantlarna är i höjd med midjan. Rörelsen kommer från axelpartiet. Upprepa 12-16 gånger innan du tar paus. Upprepa sedan hela serien 2 gånger till.



Bensparker

Tränar baksida arm (triceps)

Stå i samma ställning som i föregående övning. Den här gången är startpositionen böjd arm och armbågen pekande rakt bakåt. Sträck ut armbågen så att armen blir helt rak. Rörelsen kommer från armbågen. Upprepa 12-16 gånger innan du tar paus. Upprepa sedan hela serien 2 gånger till. Gör sedan hela serien på motsatt arm.



Bicepscurl

Tränar framsida arm (biceps)

Stå raklång med armarna nedåt framför dig och en vikt i varje hand. Böj sedan armarna uppåt mot dig. Stanna innan du når viloposition och sträck ut armen helt efter varje repetition. Upprepa 12-16 gånger innan du tar paus. Upprepa sedan hela serien 2 gånger till.



Sidlyft

Träna mellersta delen av skuldran (delta)

Stå raklång med armarna framför dig, böjda vid armbågen i cirka 30 grader. Lyft armarna ut mot sidan upp till axelhöjd, fortfarande med samma vinkel i armbågen. Upprepa 12-16 gånger innan du tar paus. Upprepa sedan hela serien 2 gånger till.



Axelpress

Tränar musklerna på ovansidan av axeln (kappmuskeln), samt mellersta delen av delta

Stå med fötterna höftbrett isär och håll vikterna i axelhöjd, redo att pressa dem uppåt. Pressa vikterna i en rät linje mot taket tills armarna är helt utsträckta. Se till att hålla vikterna lite framför huvudet och spänn magen för att inte svanka. Upprepa 12-16 gånger innan du tar paus. Upprepa sedan hela serien 2 gånger till.