



Shaped By Julie

Træningsplan

Til Klient

15. september 2022

Inden træning: Opvarmning i 10 min - vælg stairmastern, crosstrainer eller Cyklen. Opvarmingen sørger for at din krop er varm og dermed mindsker risiko for skader under træning.

Skuldre

Inden træning: Opvarmning i 10 min - vælg stairmastern, crosstrainer eller Cyklen. Opvarmningen sørger for at din krop er varm og dermed mindsker risiko for skader under træning.

Shoulder press



- | | |
|----|-----------|
| 1. | 12 x 0 kg |
| 2. | 10 x 0 kg |
| 3. | 8 x 0 kg |
| 4. | 8 x 0 kg |

Note

Sørg her for at der er 90 grader i dine arme. kom ned til lige under skulder højde og pres lige op., men stop den inden den kommer ind og rammer hinanden. her er der nemlig ingen belastning på skuldrene længere, og køre den derefter kontrolleret ned af igen

Video

Seated Dumbbell Shoulder Press



Front raise - Incline



- | | |
|----|-----------|
| 1. | 10 x 0 kg |
| 2. | 10 x 0 kg |
| 3. | 10 x 0 kg |

Note

når du ligger ned med armene lige ned "slapper du af". hold derfor armene en smule fremme så du kan mærke der er spænding på skulderen, og begynd så øvelsen, undlad at kast vægten op, træk den op. og hold igen på vej ned.

når du begynder at blive udmattet, før den så langt op den kan komme, ikke giv op

Video

Incline Front Raise



Lateral Raise



- | | |
|----|-----------|
| 1. | 10 x 0 kg |
| 2. | 10 x 0 kg |
| 3. | 10 x 0 kg |
| 4. | 8 x 0 kg |

Note

Sørg for at lad din side skulder arbejde, så undlad at stå og svinge med kroppen og "kast" vægten op. hold den 1 sek i toppen og kør den derefter kontrolleret ned, stop lige inden du kommer helt ned, så du bevare spænding på musklen.

Video

Cable Machine Single Lateral Raises



Lateral Raise



- | | |
|----|-----------|
| 1. | 10 x 0 kg |
| 2. | 10 x 0 kg |
| 3. | 10 x 0 kg |
| 4. | 10 x 0 kg |

Video

How To Do Lateral Raises - Build Your Shoulders



6 ways



- | | |
|----|-----------|
| 1. | 10 x 0 kg |
| 2. | 8 x 0 kg |
| 3. | 8 x 0 kg |
| 4. | 8 x 0 kg |

Note

start ud med en let vægt, for den skal nok blive tung ! Stå stille med kroppen så du ikke står og svinger.
lad skulderen arbejde, så træk den op, ud, op, og hold igen på vej ned, ikke kast den op, heller ikke selvom den begynder at blive tung

Video

Meadows 6 Ways



Rear Delt Fly



- | | |
|----|-----------|
| 1. | 12 x 0 kg |
| 2. | 12 x 0 kg |
| 3. | 12 x 0 kg |

Note

hold arme og albuer højt, træk ud forbi øre/skuldrene hold spændet i 1 sek, og før den langsomt tilbage igen, men ikke helt frem da du der vil tabe spændingen. så stop lige inden.

Video

Cable Rear Delt Fly

