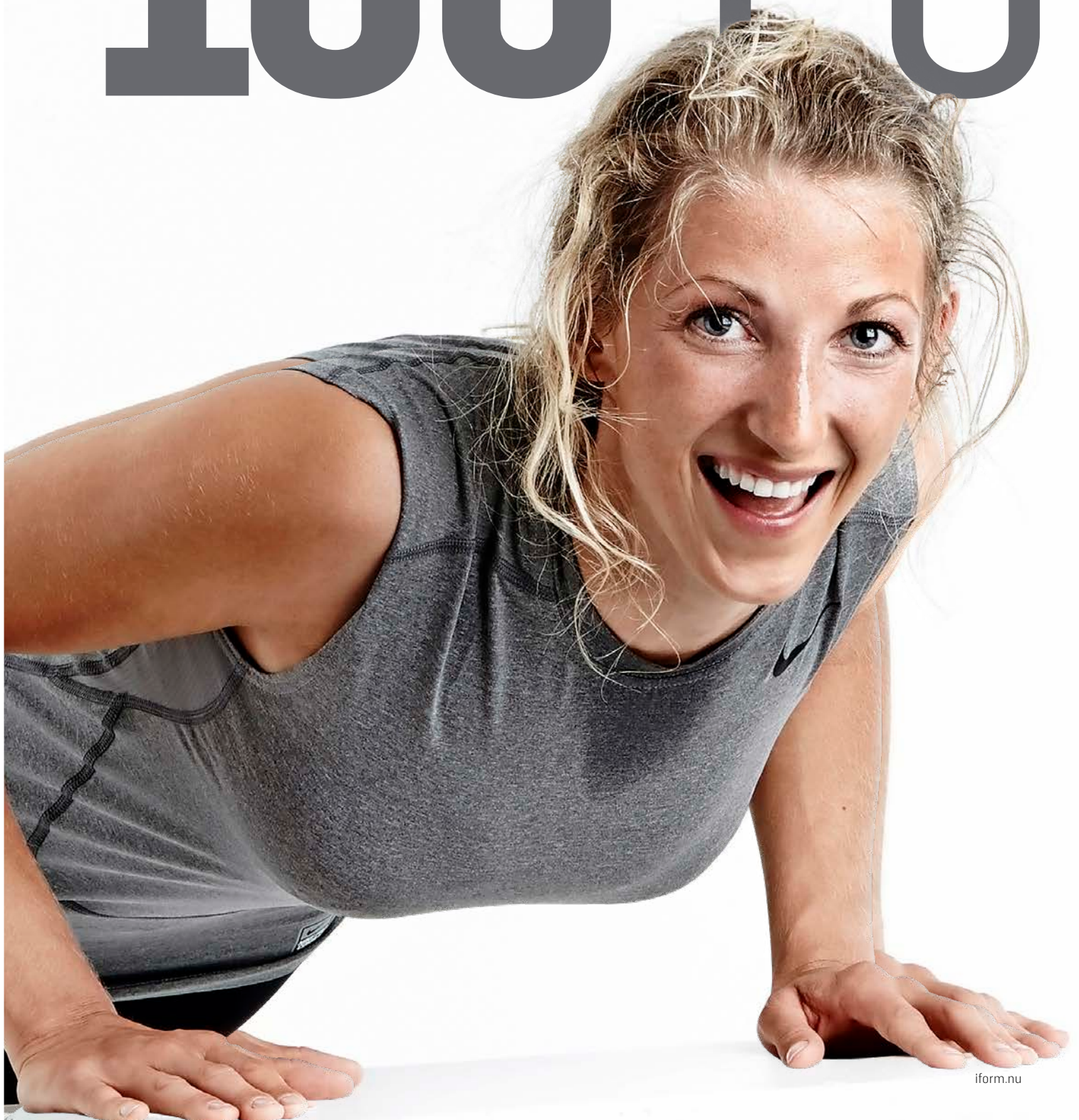


100 PU



iform.nu

SH-UPS

OM 4 UKER

100 armhevinger?! Det er slett ikke umulig. Følg I FORMs program, så kan du blotte dine veltrente overarmer foran venner og kolleger om noen uker, og stolt fortelle at nå klarer du 100 av den fryktede øvelsen. **Den gode nyheten er at det er fullt mulig å starte på null.**

Derfor er armhevinger så god trening

En armheving er en vidunderlig og effektiv øvelse som er bra for hele overkroppen.

Foruten å styrke brystmuskulaturen, trenes magemusklene, triceps (baksiden av overarmene) og skuldrene. Du trenger ingen hjelpemidler og kan begynne med én gang ved hjelp av din egen kroppsvekt. Viktig: Gjør armhevingene på føttene og ikke knærne, ettersom det i langt større grad aktiverer magemusklene.

Alle kan klare det

I FORMs armhevingsprogram er lagd slik at det passer for alle, for her kan du starte på ditt nivå. Ta testen på de neste sidene, og finn ut om du skal bruke gulvet, en krakk, et bord eller veggen.

På gulvet



På en krakk



Mot et bord



Mot veggen



Slik gjør du en perfekt armheving



PROGRAMMET: 100 ARMHEVINGER PÅ 4 UKER

Når du har bestemt deg for hvilket underlag som passer deg best, kan du begynne å trene mot de 100 armhevingene.

Husk å varme opp i 5–10 minutter før du går i gang. Det gjør du enklast ved å svinge armene fram og tilbake, lage korte strekk i to sekunder om gangen med flere repetisjoner, og gjøre sirkelbevegelser med leddene.

Gjør det antallet armhevinger som er oppgitt i skjemaet. Ta en pause etter hvert sett, og rist armene. I femte sett skal du fortsette så lenge du kan, men minimum det antallet ganger som står i programmet.

Uke 1

1. treningsdag (f.eks. mandag)

12 17 13 13 17+

Ta 1 minutt pause etter hvert sett.

2. treningsdag (f.eks. torsdag)

10 12 9 8 12+

Ta 1 ½ minutt pause etter hvert sett.

3. treningsdag (f.eks. lørdag)

11 13 10 9 13+

Ta 2 minutter pause etter hvert sett.

Uke 2

1. treningsdag (f.eks. mandag)

18 22 16 16 25+

Ta 1 minutt pause etter hvert sett.

2. treningsdag (f.eks. torsdag)

14 16 13 12 18+

Ta 1 ½ minutt pause etter hvert sett.

3. treningsdag (f.eks. lørdag)

16 18 14 13 20+

Ta 2 minutter pause etter hvert sett.

Test deg selv: Hvordan skal du gjøre det?

Hvis du skjelver i armene etter bare én armheving, så fortvil ikke. De kan heldigvis gjøres på flere nivåer. Ta denne enkle testen (på gulvet), og finn det underlaget du skal bruke i fireukersprogrammet. Etter å ha nådd de magiske 100, kan du alltid vurdere å rykke opp et nivå.

Antall korrekte armhevinger du kan ta på gulvet	0-4	5-17	18-29	30-49
Det beste underlaget	Vegg	Bord	Krakk	Gulv



Mot veggen



Mot et bord



På en krakk



På gulvet

Uke 3

1. treningsdag (f.eks. mandag)

28 35 25 22 35+

Ta 1 minutt pause etter hvert sett.

2. treningsdag (f.eks. torsdag)

10 10 13 13 11 11 9 25+

Ta 45 sekunder pause etter hvert sett (eller lenger hvis armene trenger det).

3. treningsdag (f.eks. lørdag)

13 13 15 15 12 12 10 30+

Ta 1 minutt pause etter hvert sett.

Uke 4

1. treningsdag (f.eks. mandag)

40 50 25 25 50+

Ta 1 minutt pause etter hvert sett.

2. treningsdag (f.eks. torsdag)

14 14 15 15 14 14 10 10 45+

Ta 45 sekunder pause etter hvert sett (eller lenger, hvis armene ikke er friske nok).

3. treningsdag (f.eks. lørdag)

13 13 17 17 16 16 14 14 50+

Ta 1 minutt pause etter hvert sett.

FINALEDAGEN

100!

Etter to dagers pause er du klar for 100 armhevinger. Men først et lite tips: I stedet for å telle ned fra 99, så tell 10 ganger 10. Det gjør det mer overkommelig mentalt.