

# Ryg

com2me.dk

## Stor muskel masse høj forbrændning

Pull-ups, lat pull-downs og kabel rows er en del af et komplet rygprogram, men her er fire øvelser som vi tror, er de mest effektive til at opbygge masse og tykkelse.

## Anatomi

Ryggen består af en række indbyrdes forbundne, kraftfulde muskler, ligesom latissimus dorsi, teres major, rhomboids og trapzius.

Med specifikke isolations øvelser målretter du hver af disse, hvilket skaber en tyk, massiv ryg..

## Dødløft

Dødløft bearbejder en række forskellige muskler, herunder ryg, lænd og ben, og de er meget effektive til at skabe en stærk, tyk fysik.

## Her beskriver jeg hvordan du bør udføre denne øvelse:

Stå foran en bar med fødderne omkring hoftebredde fra hinanden. Squat ned med ryggen på omkring en 45-graders vinkel til gulvet og grib baren med reverse greb (eksempelvis højre overhåndsgreb og venstre underhåndsgreb), lidt bredere end skulderbredde.

Spænd i dine mavemuskler, træk vægten opad ved at trykke med benene, fortsæt løftet, indtil du står oprejst, med baren i strakte arme foran dig.

Med en kontrolleret bevægelse, så gør det modsatte og sænk vægten ned mod gulvet, ved hjælp af dine ben så meget som muligt.

## RYG TRÆNING

### Træning

#### T-bar row

Ikke mange bodybuildere fuldfører denne øvelse i disse dage. Stå med let bøjede knæ og grib fat om en T-bar maskine. Placer din rygsøjle på omkring 45 grader til gulvet med vægten i strakte arme. Uden at flytte din overkrop, løft vægten op til det rører dit bryst, sammentræk dine muskler ved brystet, derefter sænk og gentag øvelsen fra starten.

#### One arm dumbbell row

Denne øvelse giver dig mulighed for at arbejde hver side af ryggen selvstændigt. Sæt det ene knæ på en bænk, læn dig frem så din ryg er i en nogenlunde 45-graders vinkel med din ene hånd placeret på bænken, og vægten i den anden hånd som du starter med at løfte med strakt arm. Hold din krop stabil som du løfter håndvægten til din hofte.

#### Få din ryg til at tale

For at understrege tykkelse og størrelse - fuldfør denne rutine af powerbevægelser hver anden eller tredje ryg træning.

*Skab dine egne variationer!*

*Variér antallet af repetitioner du tager hver uge. Et lavt antal den ene uge og et højt antal den næste.*



## TRÆNING

Eksempel på et ryg power træningsprogram:

Øvelser	Sæt	Repetitioner	Restitution
"	<b>Dødløft</b>	4	6-8 60 sekunder
"	<b>Bent-over row</b>	3	8-10 60 sekunder
"	<b>T-bar row</b>	3	8-10 60 sekunder
"	<b>One-arm dumbbell row</b>	3	10-12 60 sekunder
"	<b>Wide-grip pulldown</b>	3	10-12 60 sekunder