

Kan man træne sig til fastere bryster?

En ting jeg er en lilli smule træt af efter at have fået børn, er mine slappe bryster. De minder mere og mere om pandekager fremfor appelsiner. Og det synes jeg helt ærligt er lidt træls.

Jeg har efterhånden vænnet mig til det, men derfor synes jeg stadig, de godt kunne sidde pænere.

Derfor har jeg lavet et forsøg. Jeg vil simpelthen se, om man kan få flottere bryster der sidder lidt højere oppe, hvis man følger dette program de næste 6 uger.

Jeg har nok ikke haft de største forventninger, men derfor skulle det alligevel prøves.

Så læs med her om hvilken træning jeg har lavet, og hvordan resultatet er blevet her 6 uger efter.

Træningens opbygning:

Jeg har bygget programmet op med 3 træninger i ugen af ca 20 minutter. Jeg har ikke skippet én eneste træning. Yay me!

Træning 1

15 push ups

15 ball smash

15 brystløft

15 bryst pres

3 set

Træning 2

16 French press

30 sek Planke med bold skub den ene arm

20 slammer balls

16 Dumbbell flies

16 wall push ups

X 3 set

Træning 3

20 Strict arm rotators

20 Side pushups på bold

20 Kb rotations

20 Overhead bootyband flies

20 Stående chest flies

20 The magic ball

X 3 set

Gentag programmerne hver uge

Hver uge laver du de samme 3 øvelser. Du skal sørge for at gå op i vægt løbende, så du føler, at du ikke kunne klare en runde mere efter hver workout.

Husk at holde et godt tempo igennem alle øvelser og bevæg dig direkte til næste øvelse. Når du er færdig med 1 runde, holder du et minuts pause.

Mine resultater

Altså, nu havde jeg ikke de store forventninger, og det er måske godt nok, for der var heller ikke de vilde resultater, hvad brysterne angår. De har flyttet sig hele 0,7 cm længere op. Men det er måske også okay?

Til gengæld er jeg blevet mægtig stærk i mit brystparti og mine arme. De er da blevet mere tonet og så har jeg lavet 5 pushups på tæer i træk. Så jeg synes egentlig, jeg er ret tilfreds med resultatet.

Skriv endelig hvordan det er gået med dig, når du har prøvet det!