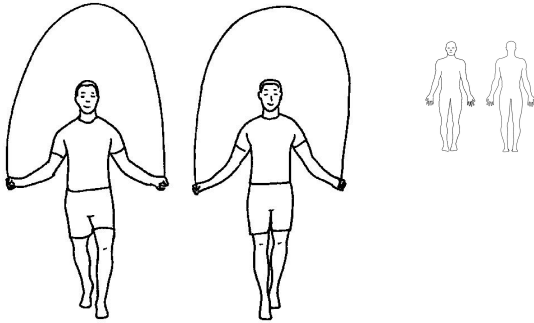


Grundprogram kroppsegna övningar

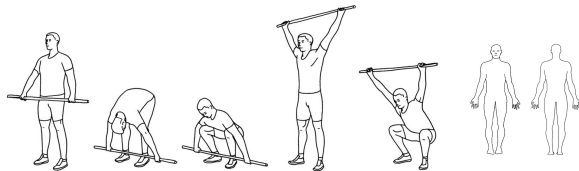
Kan även genomföras i kombination med uthållighet (kan då begränsa till så många övningar du hinner med per träningstillfälle) Se till att alla övningar genomförts minst 1 tillfälle/vecka. Börja och avsluta alltid passet med komplex rörlighet.



1. Boxningshopp

Starta med några singelhopp för att finna rytmen. Studsa upp och ned genom att använda ankeln aktivt. Rörelsen genomföres genom att splitta fötterna fram och tillbaka mellan hoppen. Axlarna ska vara avslappnade i övningen och det är handlederna som skapar rörelse i repet.

Varaktighet: 3 min 0 sek

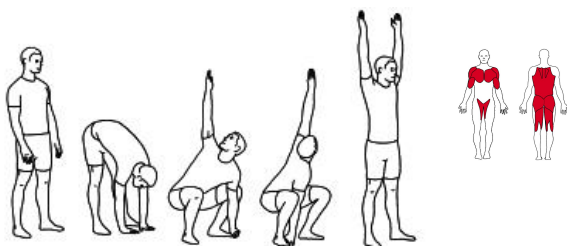


2. Aktiv komplex rörlighet

I stående ställning med en pinne i händerna.

1. Ställ dig med raka ben och rulla långsamt ner överkropp och utsträckta armar till golvet.
2. I denna position, sänk dig ner i djupt huksittande.
3. Res dig upp igen och lyft upp pinnen till bröstet, armbågarna pekar ut till sidan. Från bröstet för du pinnen upp mot taket och sträcker ut armarna över huvudet.
4. Håll armarna över huvudet medan du går ner i en djup knäböj och upp igen.
5. För pinnen längs kroppen och ner mot anklarna medan du sätter dig på huk igen.
6. Håll pinnen vid anklarna medan du sträcker ut i knäna.
7. Rulla långsamt upp till stående igen.
8. Avsluta övningen genom att föra pinnen via bröstet, upp till taket och att du sträcker dig så långt bakåt du kommer.

Set: 5

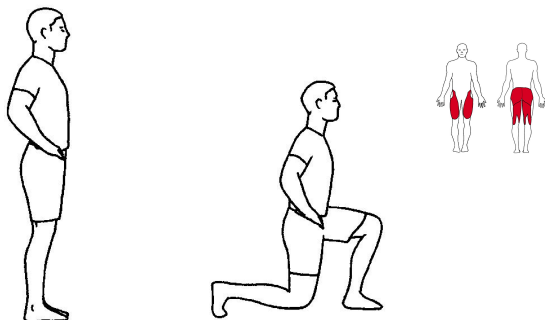


3. Squat to stand m/rotation och sträck

Stå med fötterna med axelbrett avstånd isär. Böj överkroppen framåt och sätt händerna i marken. Ta tag om tårna och för ner höfterna i en huk-sittande position med armarna på insidan av knäna. Pressa knäna ut mot sida hela tiden. Försök att sträcka ut ryggen så mycket som möjligt. Titta på den ena handflatan och sträck den upp mot taket och för sedan armen kontrollerat tillbaka till mitten och för sedan den andra armen mot taket. När detta är genomfört, lyft upp bägge armarna över huvudet. Sträck upp kroppen från huk-sittande mer armarna ovanför huvudet.

Set: 2 , Reps: 7

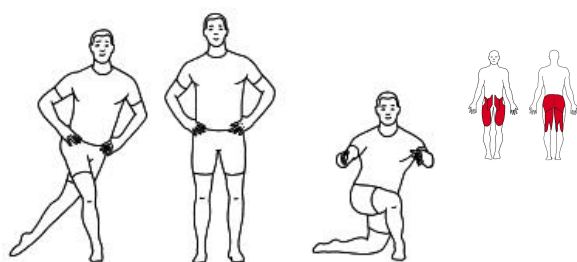




4. Utfall framåt

Stå med samlade ben och sätt armarna i sidan. Lyft det ena benet och gå framåt. När benet träffar golvet bromsas rörelsen så kroppen kommer i en djup position. Överkroppen ska vara rak. Tryck ifrån och gå vidare till ett nytt steg. Knäkontroll och neutral rygg är viktigt genom hela rörelsen.

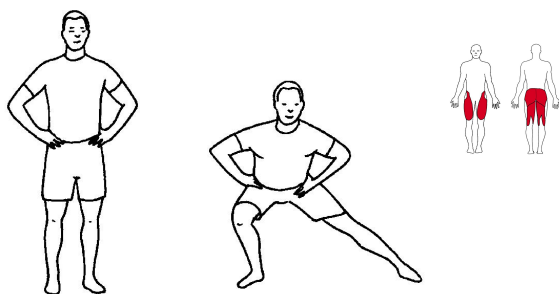
Set: 1 , Reps: 15/ben



5. Droputfall

Starta stående. Därefter korsar den ena foten bakom den andra. Målet är att hålla båda fötter i linje med varandra. Beroende på rörlighet ska det korsade benet vara mer eller mindre i linje med den främre foten. När foten sträcks bakåt är det viktigt att också rotera bäckenet bakåt. Till exempel sätt det vänstra benet bakom det högra och vänster fot roteras tillbaka. Sätt dig kontrollerat ner i en djup knäböj med korsade fötter. Se till att den bakre foten har passerat benet på den främre foten och hälen på de bakre foten lyfts medan man sätter sig på marken. Efter en kontrollera nergångs fas, lyft kroppen upp igen till stående och för tillbaka fötterna till normal position.

Set: 1 , Reps: 10/ben

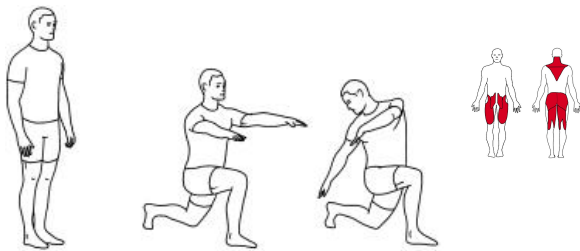


6. Lateral lunge

Starta i en stående position med fötterna samlade. Gör ett steg ut till sidan samtidigt som du sätter sätet ned och bakåt över hälen på den aktiva foten. När foten träffar golvet bromsas rörelsen upp. Vid slutställningen är det aktiva benet böjt och stöttebenet är nästan rakt. Kom tillbaka till utgångsposition.

Set: 1 , Reps: 15/sida

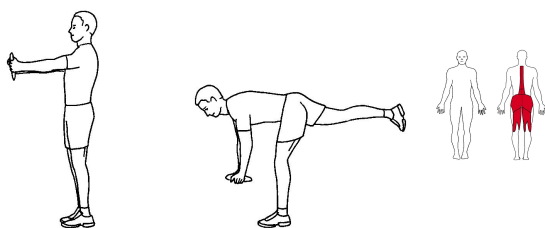




7. Utfall bakåt med rotation

Ta ett stort steg bakåt med den ena foten. När foten har kontakt med marken och kroppen är i balans, rotera kroppen och armarna mot den främre foten. Försök att följa händerna med blicken och rör dig mot den bakre fotens häl. Roterar tillbaka till utgångspositionen och ta ett steg fram, så att fötterna är ihop igen.

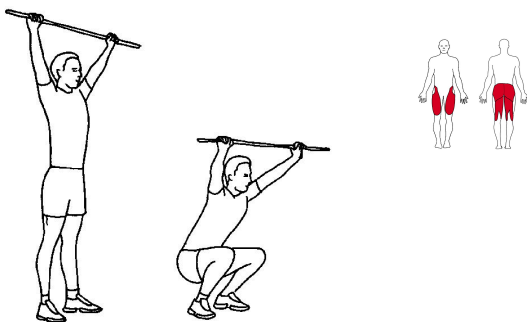
Set: 1 , Reps: 10/sida



8. Draken

Stå upprest med en höftbredds avstånd mellan fötterna. Håll en viktskiva med raka armar framför kroppen. Bli stående på ett ben med lätt böj i knät medan du tippar överkroppen framåt. Motsatt ben ska vara rakt och en förlängning av överkroppen. Returnera till utgångsposition på repetera.

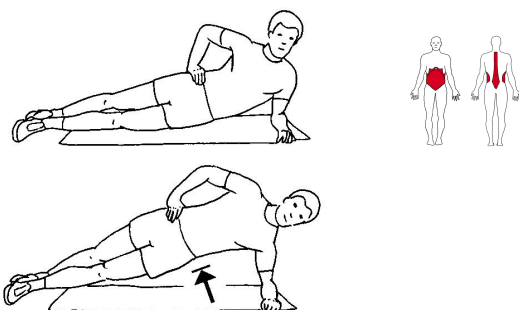
Vikt: kg, Set: 1 , Reps: 10/ben



9. Djup knäböj med raka armar

Stå upprest med en höftbredds avstånd mellan fötterna. Stången ska hållas med raka armar över huvudet. Fötterna ska peka rakt fram eller var ca 5-10 grader utåtvända. Knäna ska peka i samma riktning som tårna under hela övningen. Gör en knäböj till ca 90 grader. Se till så att armarna hålls raka, ha blicken framåt och ha en öppen brösthållning under hela övningen.

Vikt: kropp kg, Set: 2 , Reps: 15

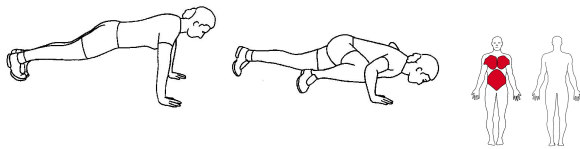


10. Sidliggande bäckenlyft 1

Ligg på sidan och stöd dig mot armbågen. Finn neutralställningen i ryggen och bäcken. Spänn nedre delen av magen genom att trycka in naveln mot ryggen och lyft bäcken tills kroppen är rak. Håll i 10-15 sek. och vila lika länge innan du upprepar. Byt sida.

Set: 2 , Reps: 15/sida

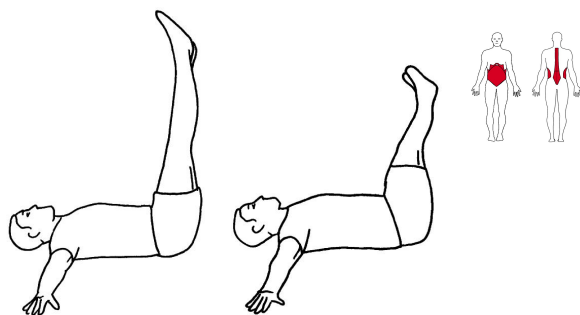




11. Spindel push-ups

Stå på tå och ha raka armar med en axelbredds avstånd mellan händerna. Böj armbågarna och sänk bröstet ned mot golvet samtidigt som du för det ena benet mot armbågen. Pressa dig tillbaka till utgångspositionen och repetera övningen med motsatt ben.

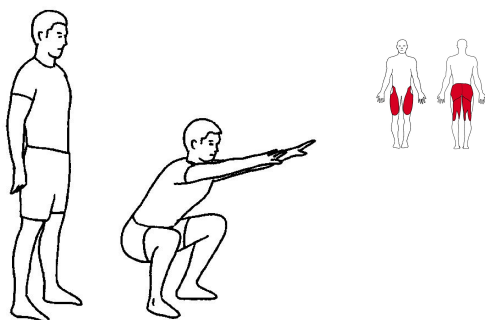
Set: 2 , Reps: 15/ben



12. Underkroppsrotation m/ raka ben

Ligg på rygg med böjda ben och armarna rakt ut till sidan. Sträck båda benen ut och upp mot taket. Aktivera magmuskulaturen och ha korsryggen ned i golvet. Skjut benen samlade över till sidan och ned mot golvet samtidigt som överkroppen hålls stilla och ställningen i ryggen upprätthålls. Låt benen komma tillbaka mot mitten igen och repetera övningen på motsatt sida.

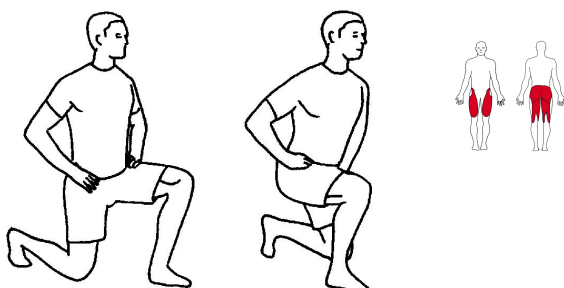
Set: 2 , Reps: 10/sida



13. Explosiva air squats

Starta i en stående position. Fötterna hålls med en axelbredds avstånd och ryggen neutral. Starta rörelsen genom att sätta dig bakåt som i en djup knäböj. När du kommer ned i bottenpositionen, höften under knät, hoppar du upp så högt du kan. Håll neutral rygg genom hela övningen och ha tyngden på hälarne.

Varaktighet: 30 sek, Set: 3

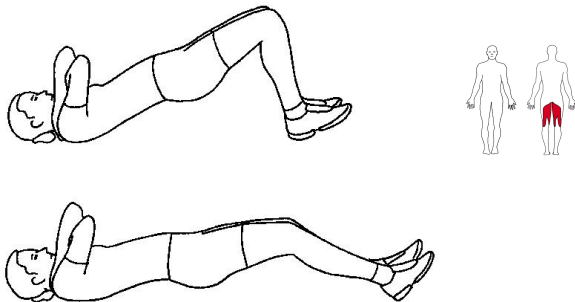


14. Hoppande utfall 3

Starta i en splitböj position. Från denna position hoppar du upp mot taket och flyttar fötterna så att du landar med motsatt ben fram. I denna övningen är det viktigt att överkroppen hålls rak och att kraften i hoppet går uppåt. Knästabilitet och kontroll är en viktig faktor för att undvika en valgus kollaps i knät.

Set: 2 , Reps: 15

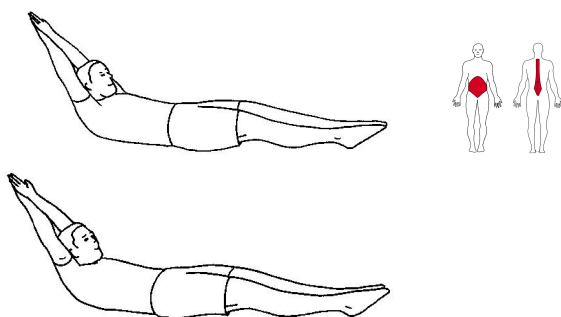




15. Broliggande hälgång

Ligg på rygg på en matta med armarna i kors över bröstet. Lyft upp tårna så att det endast är hälarna som har kontakt med golvet. Lyft sätet/ bäckenet upp från golvet så att överkroppen hålls rak. Låt varannat ben sträckas ut med stöd av hälarna samtidigt som du håller överkroppen kvar i luften. När du inte klarar att ta fler steg framåt börjar du att gå tillbaka igen.

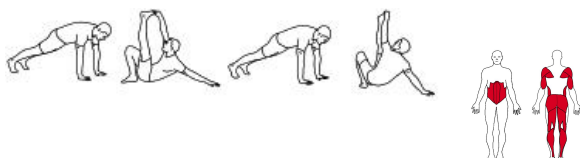
Set: 3 , Reps: 7



16. Hollow

Ligg på rygg med bara korsryggen i golvet. Armarna hålls samman bak huvudet som en förlängning av kroppen och fötterna hålls över golvet. I denna position är det viktigt att spänna hela kroppen så att positionen kan hållas.

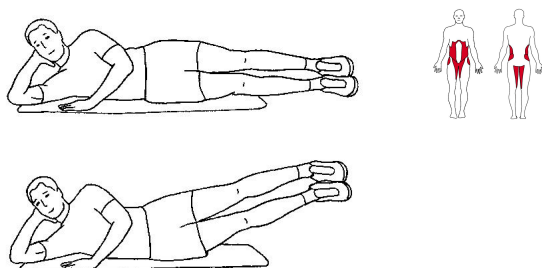
Set: 2 , Reps: 15sek



17. Kick and twist

Starta i en hög plankposition. Roter kroppen till höger, så att kroppen är i en sid-planka med vänstra armen i marken och högra foten i ett kors framför den vänstra. Dra upp vänster fot med sträckt knä och ta tag om tårna. Försök att peka foten upp mot taket och rotera kroppen, så att foten är riktad rakt upp och sätet riktat ner mot marken. Försök att böja det högra knät, så att sätet nästan nuddar vid marken. För kroppen kontrollerat tillbaka, släpp tag om foten och rotera via en sid-planka till motsatt sida och upprepa proceduren där.

Set: 1 , Reps: 10/sida

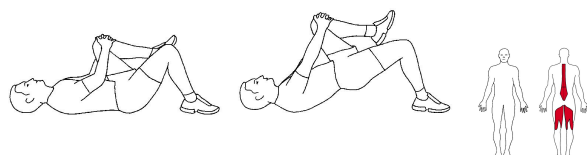


18. Sidliggande benlyft

Ligg på sidan och stöd huvudet mot ena handen. Lyft benen ihop samlade mot taket. Upprepa på motsatt sida

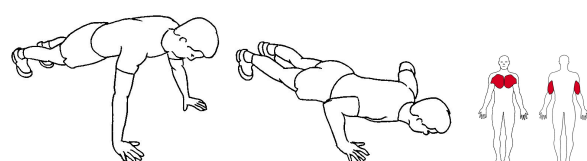
Set: 2 , Reps: 7/sida





19. Ettbens bäckenlyft 3

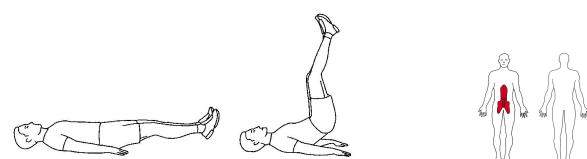
Ligg med det ena benet böjt och fotsulan i golvet. Böj motsatt ben och ta tag runt knät med armarna. Spänn sätes- och lårmuskulaturen och lyft bäckenet och nedre delen av ryggen från underlaget.



20. Armhävningar 1

Ställ dig med händerna på golvet, axelbrett isär. Spänn mage och rumpa så att ryggen hela tiden är i linje med resten av kroppen. Sänk långsamt kroppen ned mot golvet och pressa tillbaka, utan att böja i höften. Titta ner i golvet under hela övningen.

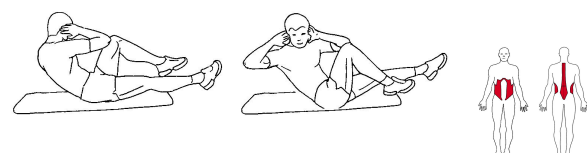
Set: 2 , Reps: max



21. Liggande benlyft 2

Ligg på rygg med raka ben och armarna nedåt längs sidan lite utanför kroppen. Håll benen så raka som möjligt under hela övningen. Lyft benen uppåt till horisontellt läge, spänn magmusklerna samtidigt som du lyfter sätet lite uppåt från golvet. Sänk långsamt nedåt igen tills benen nästan nuddar golvet och repetera.

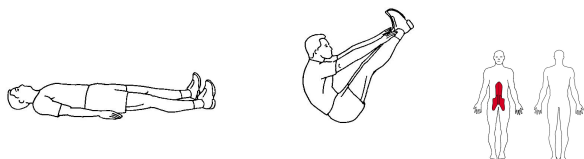
Set: 2 , Reps: 10



22. Situps m/knälyft

Sitt på golvet med händerna bakom huvudet. Lyft upp benen från golvet och luta dig bakåt så att du finner balansen. För växelvis motsatt knä och armbåge mot varandra.

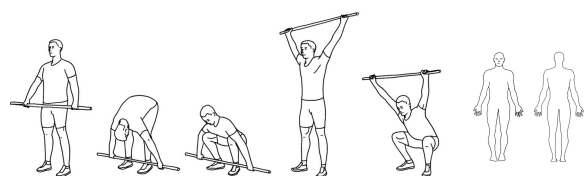




23. Situps "fällkniven"

Ligg på rygg med armarna längs sidan. Lyft upp benen samtidigt som du lyfter överkroppen mot benen. I slutläget har endast rumpan kontakt med underlaget och fingrarna nuddar vristen/tårna.

Set: 1 , Reps: 10



24. Aktiv komplex rörlighet

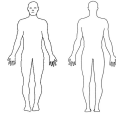
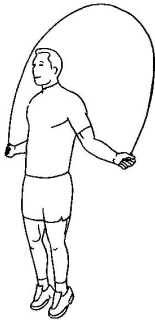
I stående ställning med en pinne i händerna.

1. Ställ dig med raka ben och rulla långsamt ner överkropp och utsträckta armar till golvet.
2. I denna position, sänk dig ner i djupt huksittande.
3. Res dig upp igen och lyft upp pinnen till bröstet, armbågarna pekar ut till sidan. Från bröstet för du pinnen upp mot taket och sträcker ut armarna över huvudet.
4. Håll armarna över huvudet medan du går ner i en djup knäböj och upp igen.
5. För pinnen längs kroppen och ner mot anklarna medan du sätter dig på huk igen.
6. Håll pinnen vid anklarna medan du sträcker ut i knäna.
7. Rulla långsamt upp till stående igen.
8. Avsluta övningen genom att föra pinnen via bröstet, upp till taket och att du sträcker dig så långt bakåt du kommer.

Set: 5

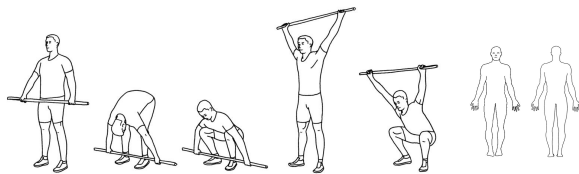


Basprogram för främst ben/höft



1. Hopprep

Varaktighet: 5 min 0 sek, Uppvärmning: Varierade hopp

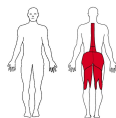
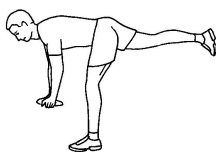


2. Aktiv komplex rörlighet

I stående ställning med en pinne i händerna.

1. Ställ dig med raka ben och rulla långsamt ner överkropp och utsträckta armar till golvet.
2. I denna position, sänk dig ner i djupt huksittande.
3. Res dig upp igen och lyft upp pinnen till bröstet, armbågarna pekar ut till sidan. Från bröstet för du pinnen upp mot taket och sträcker ut armarna över huvudet.
4. Håll armarna över huvudet medan du går ner i en djup knäböj och upp igen.
5. För pinnen längs kroppen och ner mot anklarna medan du sätter dig på huk igen.
6. Håll pinnen vid anklarna medan du sträcker ut i knäna.
7. Rulla långsamt upp till stående igen.
8. Avsluta övningen genom att föra pinnen via bröstet, upp till taket och att du sträcker dig så långt bakåt du kommer.

Nedvarvning: 5 set

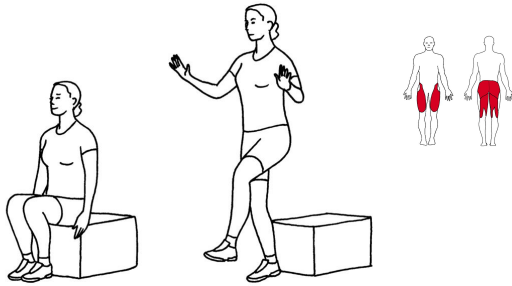


3. Draken

Stå upprest med en höftbredds avstånd mellan fötterna. Håll en viktskiva med raka armar framför kroppen. Bli stående på ett ben med lätt böj i knät medan du tippar överkroppen framåt. Motsatt ben ska vara rakt och en förlängning av överkroppen. Returnera till utgångsposition på repetera.

Vikt: 5-10 kg, Set: 2 , Reps: 7/ben

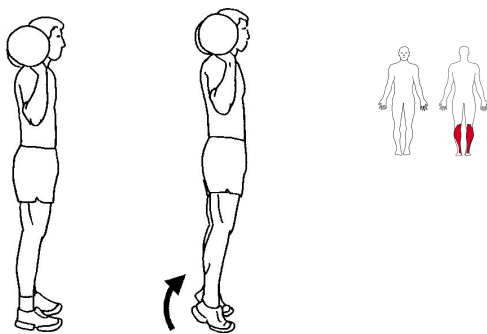




4. Uppresning på ett ben från stepup-bräda

Sitt på en step-bräda. Res dig upp genom att bara stå på det ena benet. Sätt dig därefter försiktigt ner igen, fortfarande medan du står på ett ben.

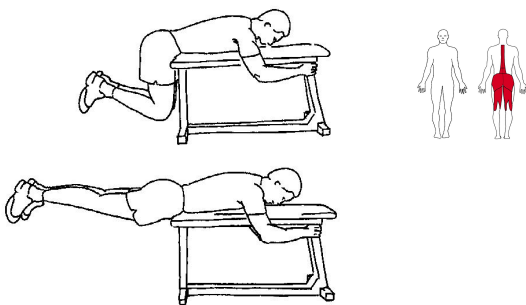
Set: 1 , Reps: 10/ben



5. Stående tåhäv

Stå med raka ben med fötterna i ungefär höftbrett avstånd från varandra. Pressa upp dig tills du står på tårna.

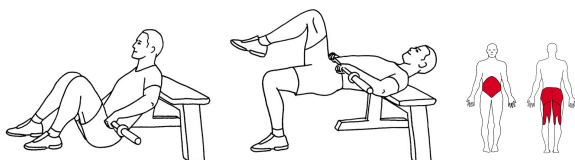
Vikt: 20-30 kg, Set: 2 , Reps: 10



6. Magliggande benlyft på en bänk

Ligg på mage med överkroppen på en bänk och benen hängande ner med 90 graders vinkel i knän och höft. Sträck benen bakåt tills de är i förlängning av kroppen.

Set: 3 , Reps: 7

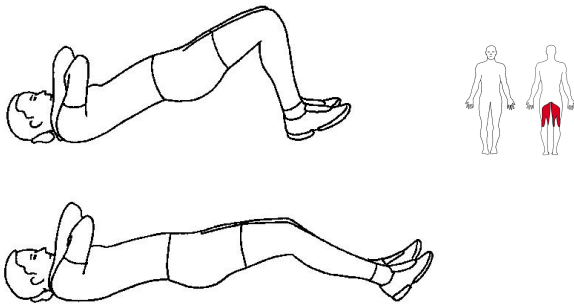


7. Ettbens hip thrust på bänk m/viktstång

Placera skulderpartiet på en bänk, håll sätet och det ena benet i golvet. Placera en viktstång över höften, sträck sedan höften ut och spänn sätesmuskulaturen. Sänk sätet ner mot golvet och upprepa.

Vikt: 20 kg, Set: 2 , Reps: 10/ben

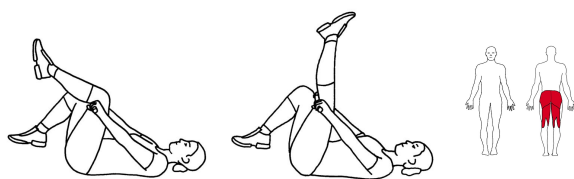




8. Broliggande hälgång

Ligg på rygg på en matta med armarna i kors över bröstet. Lyft upp tårna så att det endast är hälarna som har kontakt med golvet. Lyft sätet/ bäckenet upp från golvet så att överkroppen hålls rak. Låt vartannat ben sträckas ut med stöd av hälarna samtidigt som du håller överkroppen kvar i luften. När du inte klarar att ta fler steg framåt börjar du att gå tillbaka igen.

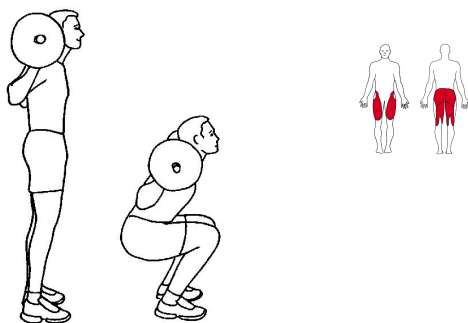
Set: 2 , Reps: 7



9. Ryggliggande aktiv knästräck

Ligg på rygg på en matta. Böj upp i båda benen. Det vilande benet kan bli hängande vid sidan av det aktuella benet, evt. vilandes mot golvet. Benet som ska töjas ska hållas i en 90 grader böj i höften och stabiliseras genom att hålla i en pinne bakom knävecket. Sparka försiktigt upp mot taket så att du känner att det sträcker på baksidan av låret. Håll positionen något på toppen. Släpp benet i en böj och sträck uppåt igen.

Set: 1/ben , Reps: 5

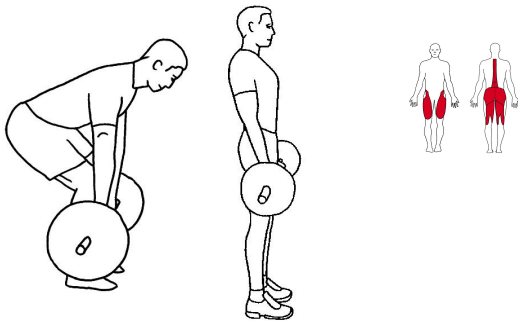


10. Djup knäböj

Håll blicken riktad rakt framåt under hela övningen. Stå med raka ben, med axelbrett avstånd, tyndpunkten rakt genom kroppen med något större del av tyngden fördelad på bakre delen av foten. Genom att fokusera på mage och korsrygg, ska hela kroppen hållas stabil genom hela övningen. Andas in på väg ner, håll andan i övningens nedre fas, och andas sedan ut på vägen upp (sista halvan av uppåtlyftet).

Set: 5 , Reps: 10 , Vikt %1RM: 40-60 % 1RM

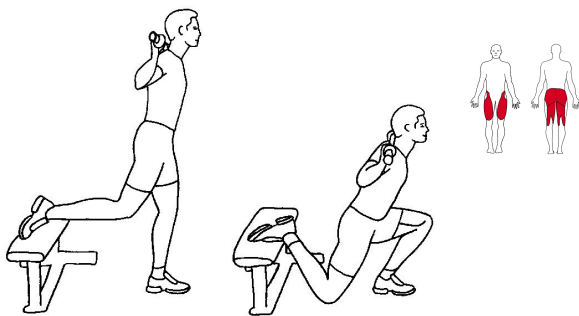




11. Marklyft

Håll blicken riktad rakt framåt under hela övningen. Viktstången ska hänga i raka armar, så nära kroppen som möjligt, men utan att den hindrar din rörelse och teknik. Andas in på väg ner, håll andan i övningens nedre fas, och andas sedan ut på väg upp. Om övningen endast genomförs med upplyft (olympiskt lyft), andas du in före stabilisering och upplyftet påbörjas. Svanka i korsryggen och sträva efter att behålla svanken genom hela upplyftet. Ha axelbrett mellan fötterna, tyngdpunkten rakt genom kroppen med något mer vikt på bakre delen av fötterna. Håll gärna stången med "reversed grip" med den ena handen.

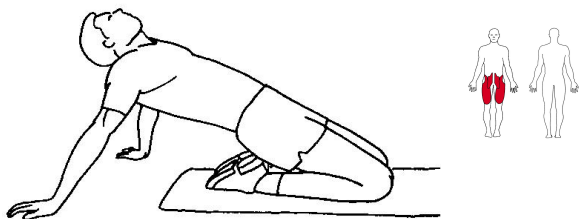
Set: 3 , Reps: 10 , Vikt %1RM: 40-60 % 1RM



12. Bulgariska utfall m/stång

Håll blicken riktad rakt framåt under hela övningen. Stå på ena benet med tyngdpunkten genom kroppen, med vikten något mer fördelad på bakre delen av foten. Det andra benet vilar på en bänk, och hålls passiv under hela övningen. Genom att fokusera på mage och korsrygg ska hela kroppen hållas stabil under övningen. Andas in på väg ner, håll andan i övningens nedre fas, och andas sedan ut på väg upp (sista halvan av upplyftet). Stoppa vid 90 grader i knäleden, där det är viktigt att tyngdpunktslinjen inte är för långt fram eller bak.

Vikt: 20-40 kg, Set: 3 , Reps: 7/ben

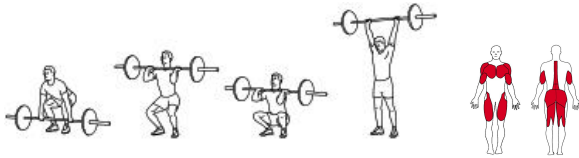


13. Framsida lår och höft 3

Sitt på knäna och luta överkroppen bakåt medan du stöder dig med armarna bakom dig. Sänk överkroppen tills du känner att det sträcker i framsidan av låren. Pressa eventuellt bäckenet fram och upp för att få extra uttöjning. Håll 30 sek.

Varaktighet: 30 sek

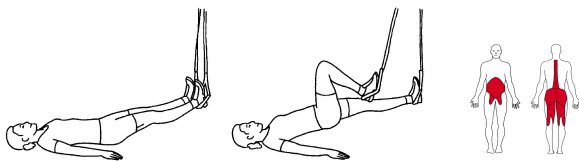




14. Frivändning med främre knäböj och press

Starta lyftet från backen, med benen i höftbredds avstånd och händerna håller stängan med axelbrett avstånd. Starta lyftet som ett deadlift och fokusera på att hålla stängan så nära kroppen som möjligt genom hela lyftet. När stängan nått upp över knät (häng-position) streck ut höfterna och kroppen i en explosiv rörelse upp mot taket. Det sker samtidigt en tempoväxling (hopp) och stängan 'kastas' upp mot taket. Försök att trycka ner kroppen under stängan och fånga stängan på framsidan av axlarna i en djup knäböj. Fokusera på att hålla underarmarna parallellt med golvet och håll överkroppen så vertikalt som möjligt i landningspositionen. Sträck ut kroppen till stående med stängan vilandes på axlarna och pressa upp stängan över huvudet så att knän och höfter sträcks ut. Övningen avslutas med stängan på raka armar ovanför huvudet, och den förs sedan ner till marken, via skuldrorna.

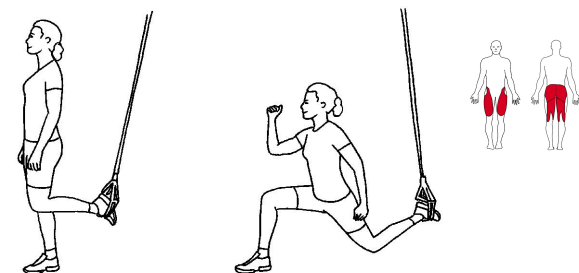
Vikt: 30-50 kg, Set: 3 , Reps: 7



15. TRX Runner

Ligg på rygg med båda hämlarna fästa i TRX. Lyft sätet upp från golvet, drag vartannat ben in mot sätet repeterande gånger. Håll ett jämnt tryck ned i TRX under hela övningen.

Set: 3 , Varaktighet: 30 sek

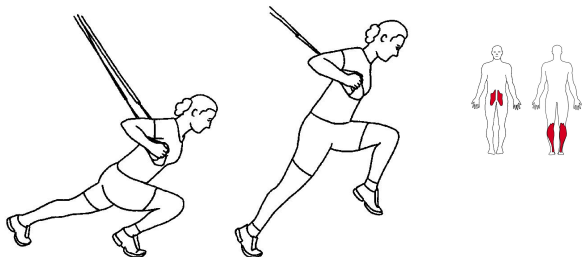


16. TRX Suspended lunge

Stå med ansiktet bortvänt mot ankarpunkten med ena benet fäst i TRX, böj det främsta benet, sänk sätet ned mot golvet medan bakersta benet förs bakåt, tryck upp till utgångspositionen med hälen.

Set: 2 , Reps: 10/ben

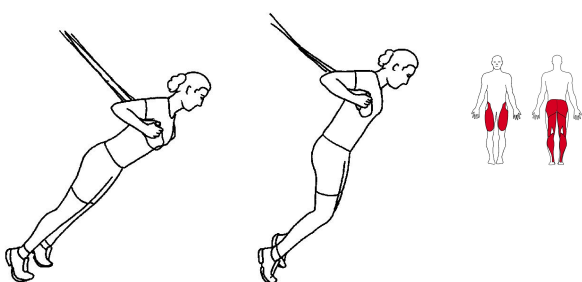




17. TRX Sprinter Start

Stå på golvet med händerna i TRX under armarna med handtagen i armhålan. Gå tillbaka så att du håller 45 graders vinkel i kroppen i förhållande till golvet. Placera det ena benet bak i sprinterposition. Kom upp på ett ben i balans, för benet tillbaka till utgångspositionen.

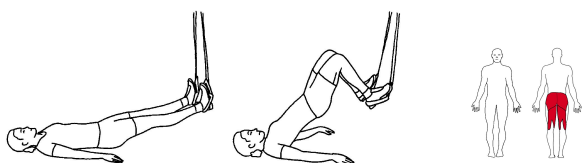
Set: 3 , Reps: 10/ben



18. TRX Front squat (hopp)

Stå på golvet med händerna i TRX under armarna med handtagen i armhålan. Gå tillbaka så att du håller 45 graders vinkel i kroppen i förhållande till golvet. Kom upp på tåspetsarna, sänk sätet mot golvet och skjut tillbaka genom framfoten så att du gör ett hopp upp till utgångspositionen. Repetera övningen. (Se till så att du bibehåller vinkeln med ett litet hopp tillbaka när du landar)

Set: 2 , Enbens squat hopp: 10/ben finns ej video

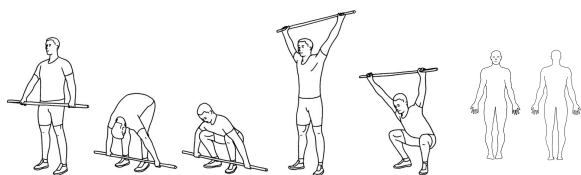


19. TRX Hamstring Curl och Hip Press

Ligg på rygg med sätet i golvet och båda hämlarna i TRX. Tryck hämlarna in mot sätet samtidigt som du häver bäckenet upp från golvet tills höften är rak och knät i 90 grader.

Set: 3 , Reps: 10





20. Aktiv komplex rörlighet

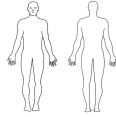
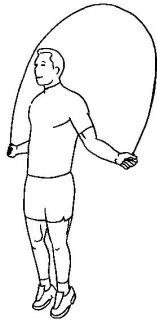
I stående ställning med en pinne i händerna.

1. Ställ dig med raka ben och rulla långsamt ner överkropp och utsträckta armar till golvet.
2. I denna position, sänk dig ner i djupt huksittande.
3. Res dig upp igen och lyft upp pinnen till bröstet, armbågarna pekar ut till sidan. Från bröstet för du pinnen upp mot taket och sträcker ut armarna över huvudet.
4. Håll armarna över huvudet medan du går ner i en djup knäböj och upp igen.
5. För pinnen längs kroppen och ner mot anklarna medan du sätter dig på huk igen.
6. Håll pinnen vid anklarna medan du sträcker ut i knäna.
7. Rulla långsamt upp till stående igen.
8. Avsluta övningen genom att föra pinnen via bröstet, upp till taket och att du sträcker dig så långt bakåt du kommer.

Avslutning: 5 set

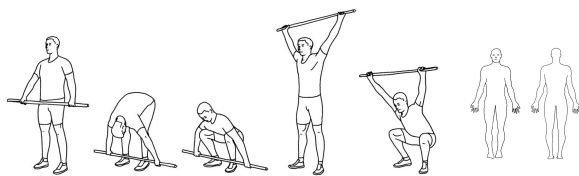


Basstyrka överkropp/Bål/armar Grundövningar.



1. Hoppprep

Varaktighet: 5 min 0 sek, Uppvärmning: Varierade hopp



2. Aktiv komplex rörlighet

I stående ställning med en pinne i händerna.

1. Ställ dig med raka ben och rulla långsamt ner överkropp och utsträckta armar till golvet.
2. I denna position, sänk dig ner i djupt huksittande.
3. Res dig upp igen och lyft upp pinnen till bröstet, armbågarna pekar ut till sidan. Från bröstet för du pinnen upp mot taket och sträcker ut armarna över huvudet.
4. Håll armarna över huvudet medan du går ner i en djup knäböj och upp igen.
5. För pinnen längs kroppen och ner mot anklarna medan du sätter dig på huk igen.
6. Håll pinnen vid anklarna medan du sträcker ut i knäna.
7. Rulla långsamt upp till stående igen.
8. Avsluta övningen genom att föra pinnen via bröstet, upp till taket och att du sträcker dig så långt bakåt du kommer.

Uppvärmning: 5 set

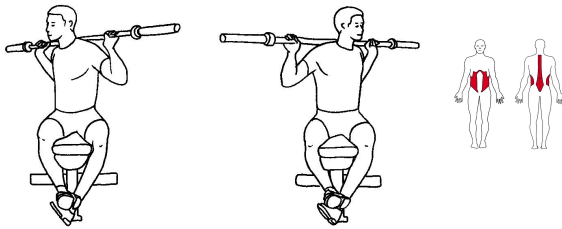


3. Enarms table top

Starta på marken på alla fyra. Lyft upp knäna en aning från golvet och rotera kroppen till den ena sidan. Lyft höger arm till bröstet och fortsätt att rotera kroppen runt din egen axel. Försök att hålla blicken på handen som är i marken, medan höfterna skjuts högt upp mot taket. Roterat tillbaka till utgångsställningen.

Uppvärmning: 7/sida

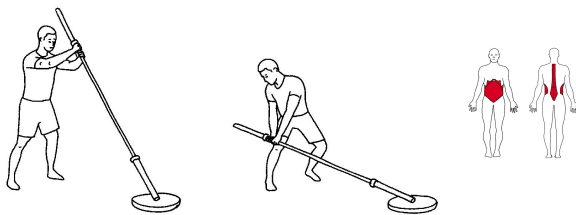




4. Kort kast-rotation sittandes m/stång

Stabilisera mage och rygg. Överkroppen hålls lätt bakåtlutad och blicken fästs rakt framåt. Håll viktstången på ryggen och rotera försiktigt från sida till sida. Tryck lårens innersida mot bänken för att motverka överrotation och för att upprätthålla stabilitet i kroppen. Höften ska ej rotera. Övningen utförs med ett jämnt tempo. Håll andan när övningen är i ytterpositionerna och andas när kroppen är i mittpunkten.

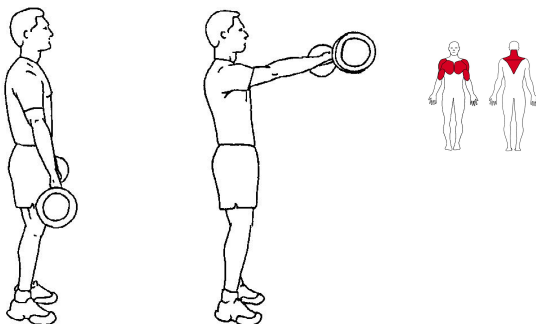
Vikt: 15-20 kg, Set: 2, Reps: 10/sida, Paus: 1 min 0 sek



5. Joystick med rotation

Starta med en axelbredds avstånd mellan fötterna och en lätt böj i knäna och höfter. Håll stången med raka armar. Flytta stången med en kontrollerad rotation från neutral position och ned till sidan samtidigt som du låter överkroppen följa med i rotationen. Roterar runt längdryggen.

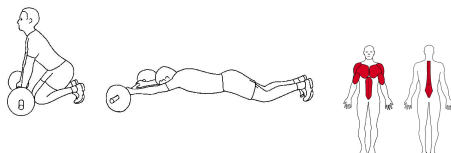
Vikt: 15-20 kg, Set: 5, Reps: 10, Paus: 1 min 0 sek



6. Stående lyft framåt m/skivstång

Stå med fötterna lätt isär och spänn magen. Ta tag i en skivstång med händerna ungefär axelbrett och handflatorna vända in mot kroppen. Lyft upp stången rakt framför dig tills den är lite högre än axelhöjd. Håll armarna lätt böjda under hela rörelsen. Sänk långsamt tillbaka och upprepa.

Vikt: 5-15 kg, Set: 2, Reps: 10, Paus: 2 min 0 sek

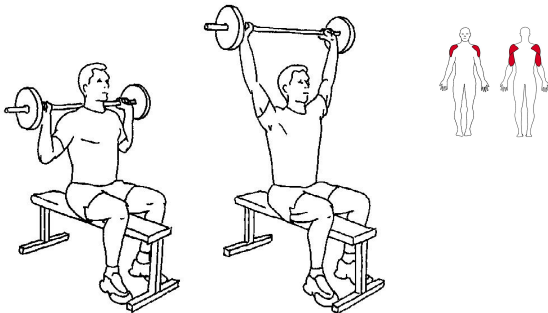


7. Rulla med viktstång

Stå i knästående position på en matta med grepp om stången med ca en axelbredds avstånd. Aktivera magmusklerna och rör kroppen framåt så långt du klarar. Kom tillbaka till utgångspositionen. Se till så att du klarar att stabilisera korsryggen under hela övningen.

Set: 3, Reps: 5-7

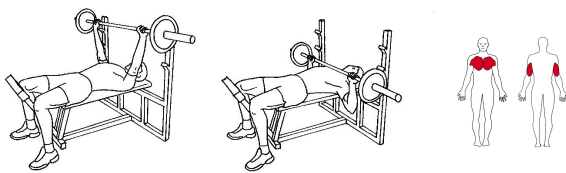




8. Sittande axelpress

Sitt med stången vilande på axlarna och fixera mag- och korsryggsregionen. Pressa upp tills stången hålls på raka armar över huvudet. Sänk långsamt och upprepa.

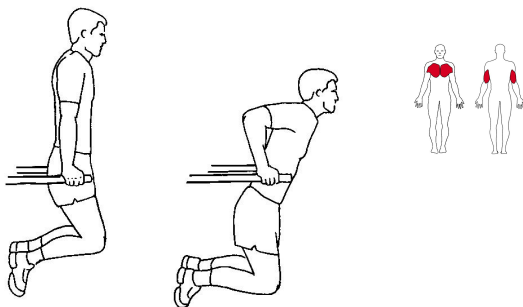
Vikt: 15-20 kg, Set: 2 , Reps: 10



9. Bänkpess 2

Ligg med fötterna i golvet och håll stången med raka armar över bröstet. Ha greppet lite bredare än axelbredd. Sänk stången långsamt tills den vidrör vid bröstet, och pressa upp med lite snabbare tempo.

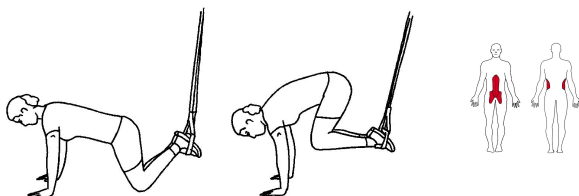
Vikt: 20-40 kg, Set: 3 , Reps: 10



10. Dips 2

Låt kroppsvikten vila på raka armar. Se till att ha avslappnade axlar. Böj knäna och sänk långsamt överkroppen tills överarmarna är ungefär horisontala. Pressa upp igen.

Set: 2 , Reps: max/tillfälle , OBS!: Kan genomföras via bänk

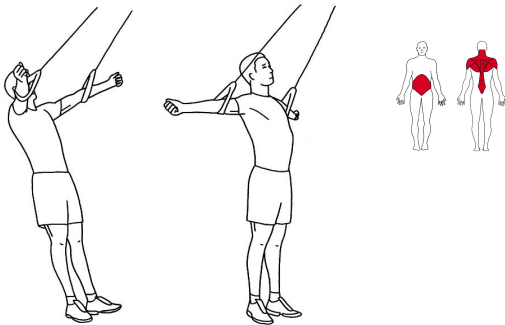


11. TRX Crunch (hand)

Placera båda fötter i TRX med ansiktet från ankarpunkten och händerna i golvet rakt under axlarna. Dra båda knäna in mot armbågen tills höftledet håller 90 grader.

Set: 3 , Reps: 7-10

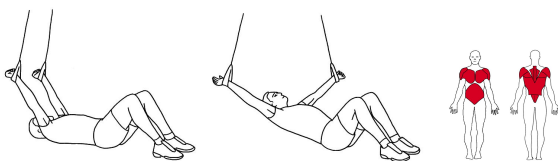




12. Stående axel T-press 1

Stående bakåtlutad en armlängd bakom upphängningspunkt med remmar på armbågar. Remmar i midjehöjd. Håll armar raka och snett framåt. 1. Lyft rak kropp fram genom att pressa armar bakåt in i remmar 2. Kom tillbaka till startposition.

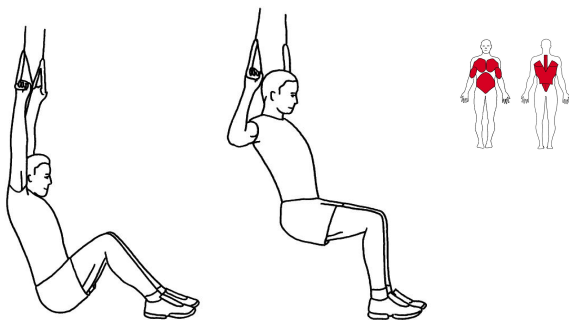
Set: 2 , Reps: 10



13. Ryggliggande axel ab-/adduktion 5

Ryggliggande med böjda knän och fötter i underlaget. Remmar på handleden. Remmar i höjd med knän. Upphängningspunkt över axlar. Håll armar raka. 1. Lyft överkroppen genom att pressa armar ned i remmar 2. För varannan arm ut till sidan och upp igen 3. Kom tillbaka till utgångsställning.

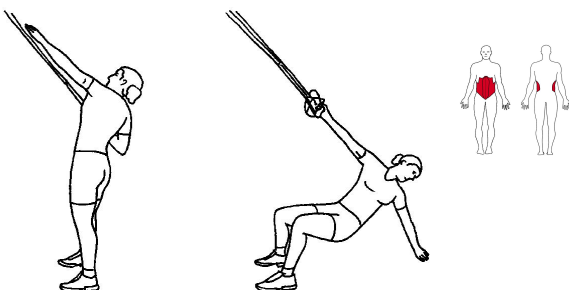
Set: 2 , Reps: 7



14. Sittande kroppshävning 1

Sittande rakt under upphängningspunkt med 90 grader i knän och fötter i underlaget. Händer i Powergrips i höjd med händer när armarna sträcks över huvudet. 1. Lyft sätet genom att dra kroppen upp med armbågarna ut till sidan 2. Kom tillbaka till utgångspositionen.

Set: 2 , Reps: 10

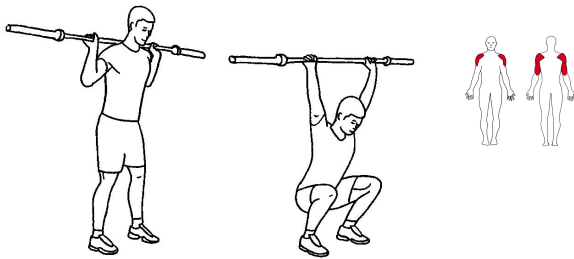


15. TRX Power Pull

Stå med en hand i TRX (single hand mode). Roter kropp ned mot golvet med handen som är fri. Dra dig upp genom att böja armbågar och rotera genom höften samtidigt som du sträcker handen så långt upp på TRX som möjligt.

Set: 2 , Reps: 7/arm

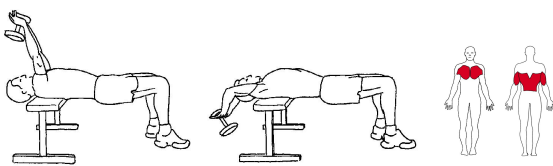




16. Sots press med stång

Start i en stående position med stången vilande bak på axlarna. Ha tyngden på hämlarna och sätt dig ned i en djupknäböj. Kom ihåg att ha höften under knäleden i bottenpositionen. Från bottenpositionen pressas stången upp över huvudet och låses med raka armar, innan stången långsamt och kontrollerat sänks ned bak axlarna igen.

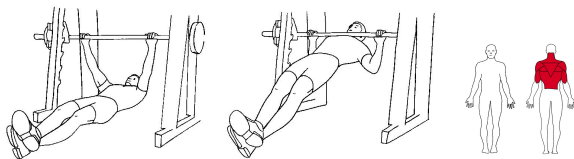
Vikt: 15-20 kg, Set: 2 , Reps: 7-10



17. Liggande pullover 2

Ligg med axlarna på en sidoställd bänk. Greppa en hantel över bröstet med båda händerna. Ha armbågarna något böjda. Sänk långsamt armarna bakåt tills överarmarna är i höjd med öronen. Pressa sedan långsamt upp igen.

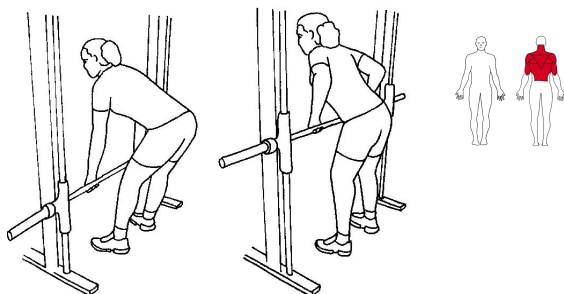
Vikt: 5-10 kg, Set: 3 , Reps: 7-10



18. Liggande kroppshäv i Smith

I utgångspositionen ska kroppen hänga på raka armar och vara horisontal. Mage och korsrygg håller kroppen stabiliserad under hela övningen. Andas in och lyft upp kroppen till stången. Försök att möta stången med bröstet. Återgå kontrollerat till utgångspositionen och andas ut. Bredden på greppet kan med fördel varieras.

Set: 2 , Reps: max/tillfälle

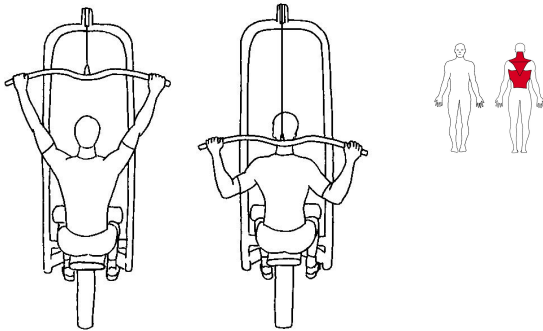


19. Stående rodd i Smith-stativ

Placera benen så att tårna är framför stången. Håll stången med ett axelbrett grepp. Stå lätt framåtlutad med rak rygg och lätt böjda knän. Starta övningen genom att dra axlarna bakåt, böja armbågarna och för armarna längs kroppen. Lyft stången mot magen och pressa ihop skulderbladet i slutfasen. Sänk tillbaka och upprepa.

Vikt: 10-20 kg, Set: 3 , Reps: 10

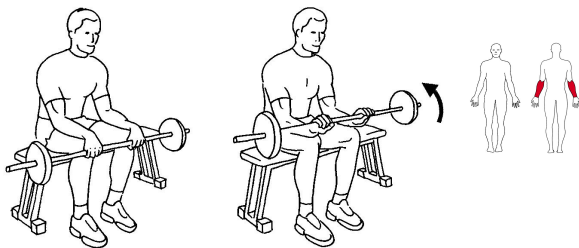




20. Latsdrag bakom huvud

Ta ett brett grepp om stången och pressa fram bröstkorgen. Dra ner skulderbladen, böj armarna och för stången ner till nacken med hjälp av ryggmusklerna. Återgå långsamt och upprepa. Håll blicken riktad rakt framåt under hela rörelsen.

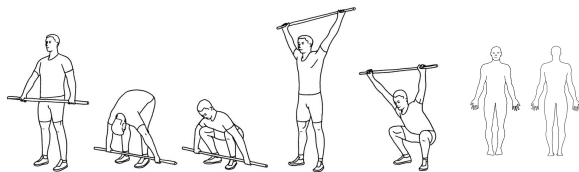
Vikt: 15-30 kg, Set: 2, Reps: 7-10



21. Handledscurl omvänd m/stöd 4

Sitt på en bänk med underarmarna vilande på låren. Håll stången med ett stadigt grepp och handflatorna vända nedåt. Låt händerna hänga mot golvet. Sträck handlederna och pressa upp händerna mot taket medan underarmarna behåller kontakten med låren.

Vikt: 3-10 kg, Set: 2, Reps: 7-10



22. Aktiv komplex rörlighet

I stående ställning med en pinne i händerna.

1. Ställ dig med raka ben och rulla långsamt ner överkropp och utsträckta armar till golvet.
2. I denna position, sänk dig ner i djupt huksittande.
3. Res dig upp igen och lyft upp pinnen till bröstet, armbågarna pekar ut till sidan. Från bröstet för du pinnen upp mot taket och sträcker ut armarna över huvudet.
4. Håll armarna över huvudet medan du går ner i en djup knäböj och upp igen.
5. För pinnen längs kroppen och ner mot anklarna medan du sätter dig på huk igen.
6. Håll pinnen vid anklarna medan du sträcker ut i knäna.
7. Rulla långsamt upp till stående igen.
8. Avsluta övningen genom att föra pinnen via bröstet, upp till taket och att du sträcker dig så långt bakåt du kommer.

Nedvarvning: 5 set

