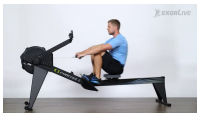
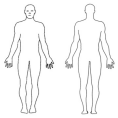
Helkroppsstyrka

Träningsprogrammet utförs 2-3 gånger per vecka, med minst 1 dag mellan varje pass.

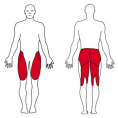




1. Concept: Rodd

Justera motståndet efter egen önskan. Tryck på "ON", välj vilken information du vill se på skärmen och börja ro.

Varaktighet: 10 min 0 sek



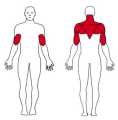


2. Knäböj m/miniband

Stå med en höftbredds avstånd med benen och ett rep runt båda knä. Böj dig ned tills du har ca 90 grader i höfter och knä. Knä och tår pekar rakt fram. Ha spänning repet hela tiden så att du undgår att knäna faller in mot mitten. Skjut dig långsamt upp till utgångspositionen igen.

Set: 2-3 , Repetitioner: 10-12



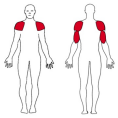


3. Rodd med bröststöd m/hantlar på bänk

Starta sittandes, framåtlutad, med bröstet mot bänken. Låt hantlarna hänga i armarna ned mot golvet. Utför övningen genom att dra ihop skulderbladen och dra armbågarna upp och bak. Lyft hantlarna så högt att de nuddar bänken innan de kontrollerat förs tillbaka till utgångsposition.

Set: 2-3 , Repetitioner: 6-8





4. Sittande axelpress 1

Sitt med stöd för ryggen och fixera mag- och korsryggsregionen. Håll hantlarna vid axlarna och pressa upp tills hantlarna hålls med raka armar över huvudet.

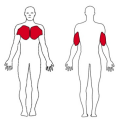
Set: 2-3 , Repetitioner: 12

5. Pushups på knä

Ställ dig i armhävningsposition med knäna i golvet. Håll armarna brett isär. Spänn mage och rygg, samtidigt som du sänker kroppen mot golvet. Pressa tillbaka till startläget. Håll blicken riktad ner mot golvet under hela övningen.

Set: 2-3 , Repetitioner: 6-10



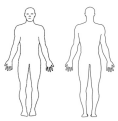


6. Fyrfotastående diagonallyft

Stå på alla fyra med ansiktet mot golvet. Spänn dina magmuskler och nedre delen av ryggen för stabilitet. Sträck ut en arm och det motsatta benet för att förlänga din kropp. Upprepa rörelsen med den motsatta armen och benet

Set: 2-3 , Repetitioner: 6-8





Visa video