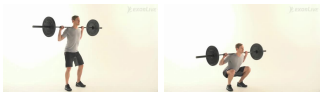
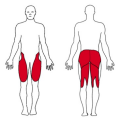
Styrketräning

Utför växelvis överkropps- och underkroppsövningar utan paus, om så önskas. Exempel på ett styrketräningspass: 4–12 repetitioner med den tyngsta motståndet som man klarar det angivna antalet gånger. Varje övning utförs i 1–3 omgångar med en kort paus mellan varje omgång. Detta genomförs två gånger i veckan.

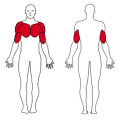



1. Knäböj m/viktstång

Starta stående med stången vilande bakom nacken. Greppet hålls så smalt som möjligt utanför axlarna och tummarna runt stången. Benen hålls lite bredare än en höftbredds avstånd. Bröstet hålls uppe och ryggen spänd. Sätt dig bak och ned med sätet. Håll en upprest neutral position i ryggen under hela övningen. Stoppa när höftleden är lägre än knäleden. Tryck via hälen upp till startposition.

Vikt: **kg, Set: 3 , Repetitioner: 8**



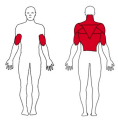


2. Bänkpress 2

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: **kg, Set: 3 , Repetitioner: 8**

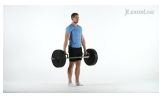
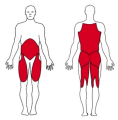




3. Latsdrag till bröst

Ta ett brett grepp om stången, luta dig lite bakåt och håll blicken riktad snett uppåt. Pressa fram bröstkorgen och dra stången ned till bröstet. Återgå långsamt och upprepa. För att öka rörelsebanan och för att engagera skulderbladsmuskulaturen ytterligare kan rörelsen gärna startas med att dra ned och bak skulderbladen och att du "släpper" axlarna helt upp när du vänder tillbaka till utgångspositionen igen.

Vikt: **kg, Set: 3 , Repetitioner: 10**

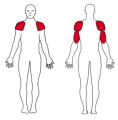




4. Marklyft m. Trap bar

Ställ dig i en trap bar med höftbrett avstånd mellan fötterna. Sänk dig ner med böj i höft och knän och greppa tag om handtagen på stången. Håll blicken rakt fram genom hela övningen. Andas in ordentligt och håll andan för stabilisering av bålen. Lyft dig upp i stående ställning med trap baren hängande på raka armar. Håll neutral placering av bäcken och rygg och eftersträva att bibehålla detta genom hela övningen. Tyngdpunkten placeras rätt igenom kroppen, något mer fördelat på bakre halvan av foten. Sänk dig därefter ner till utgångsställning.

Vikt: **kg, Set: 3 , Repetitioner: 6**



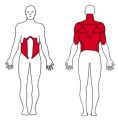


5. Sittande axelpress 1

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.

Vikt: **kg, Set: 3 , Repetitioner: 12**





6. Sittande enarmsrodd m/rotation

Sätt dig på en bänk vänd mot kabelapparaten. Kabeln är placerad i brösthöjd. Håll i handtaget med en hand. Börja med armen utsträckt framför dig och dra kabeln mot dig genom att böja i armbågen och föra överarmen bakåt samtidigt som du roterar överkroppen åt samma sida. Kom tillbaka och upprepa.

Vikt: **kg, Set: 3 , Repetitioner: 12**

Visa video