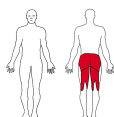
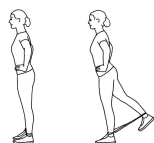


Basprogram start 24/8

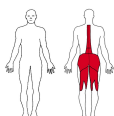
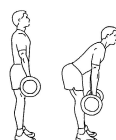
Övning 8, 9, 10 gör du i en cirkel. (Mountain climber x 12, Rygghäv x 8, Russian Twist x 12. 3 varv)



1. Stående höftextension m. miniband

Stå upp med ett miniband runt ankarna. Gör en stor halvcirkel med ena benet, medan du står stadigt med lätt böjt knä på andra benet. (Bild stämmer ej helt)

Set: 3 , Repetitioner: 5/ben

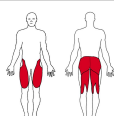
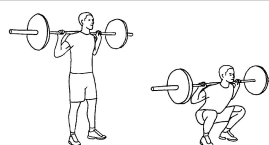


2. Rumänskt marklyft 1

Håll i stängan med ett överhandsgrepp med stängan hängande framför kroppen med raka armar i höfthöjd. Axlarna ska föras tillbaka en aning, bröstet ska föras en aning upp och fram, ryggen ska ha en naturlig svank och knäna lätt böjda. Sänk stängan genom att föra sätet ut samtidigt som överkroppen sänks framåt. Se rakt fram, behåll axlarna på plats bakåt och ryggen rak under rörelsen. Stängan sänks rakt ner, hela tiden tätt intill kroppen. Gå så långt som rörligheten tillåter. Returnera till utgångspositionen genom att driva höftpartiet framåt.

Skivstång kan bytas ut till hantlar/kettlebell.

Vikt: kg, Set: 3 , Repetitioner: 8

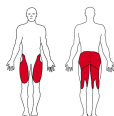
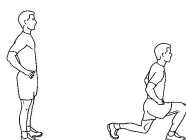


3. Knäböj m/viktstång

Starta stående med stängan vilande bakom nacken. Greppet hålls så smalt som möjligt utanför axlarna och tummarna runt stängan. 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.

Skivstång kan bytas ut mot hantlar/kettlebell.

Vikt: kg, Set: 3 , Repetitioner: 8

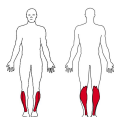
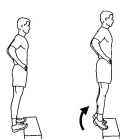


4. Utfall

Bild stämmer ej helt.

"3D utfall", utfall med varierande fotställning. Kliv rakt fra, snett fram, snett bak, rakt bak. Försök göra övningen "studsig" snabb men ändå kontrollerad. Låt armarna vara med!

Set: 3 , Repetitioner: 4

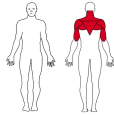
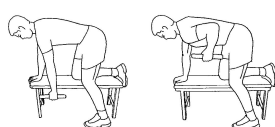


5. Tåhäv på step

Stå på kanten av en step, ett trappsteg eller en bänk, så att hämlarna hänger i luften. Ha ungefär höftbrett avstånd mellan fötterna. Lyft hämlarna och pressa upp dig till tåstående. Sänk ner igen och upprepa. Övningen kan göras med eller utan stöd.

1. Båda fötter, 2. Höger fot, 3. Vänster fot, 4. Båda fötter.

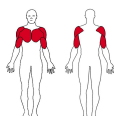
Set: 4 , Repetitioner: 12



6. Enarmsrodd m/knä och armsstöd och hantel

Stå med tyngden fördelad på det ena knät och handen på samma sida. Håll hanteln i den fria handen och låt armen hänga tungt ner. Dra upp armen längst sidan tills hanteln är i höjd med magen. Sänk tillbaka och upprepa.

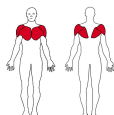
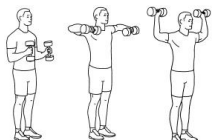
Vikt: kg, Set: 3 , Repetitioner: 8



7. Stående axelpress från bröstet

Stå med stängan vilandes på bröstet och fixera magen och korsryggen. Pressa upp tills stängan hålls med raka armar över huvudet. Sänk långsamt och upprepa.

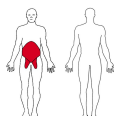
Vikt: kg, Set: 3 , Repetitioner: 8



8. Abduktion och utåtrotation av skuldra

Stå med hantlar i händerna med ca 100° böj i armbågsled. Utan att ändra positionen i armbågsled höj överarmarna ut till sidorna tills dom är parallella med golvet. Roterar överarmarna upp och bakåt så att dina underarmar pekar mot taket.

Vikt: kg, Set: 3 , Repetitioner: 8

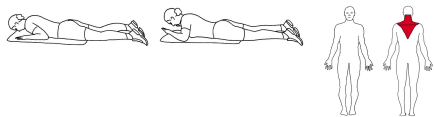


9. Mountain climber

Starta i en push-up position. Håll mage och rygg stabila medan du drar knät upp till armbågen innan du för foten tillbaka till startpositionen. Jobba med vartannat ben.

Set: 3 , Repetitioner: 12

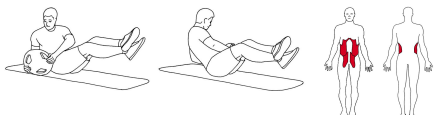




10. Rygghäv "jorden runt"

Ligg på magen med händerna placerade rakt utanför axlarna och se ned i golvet. Lyft överkroppen upp från golvet, rör armarna fram över huvudet och därefter i en stor cirkel ut från kroppen och tillbaka till utgångsställning. Sänk till slut överkroppen nedåt igen.

Set: 3 , Repetitioner: 8



11. Russian Twist m. viktskiva

Sätt dig på en matta och håll en viktskiva med båda händer framför dig med böjda armbågar. Luta överkroppen lite bakåt och lyft upp fötterna från mattan. För viktskivan kontrollerat till sidan så att du roterar överkroppen. Upprepa växelvis sida till sida.

Vikt: kg, Set: 3 , Repetitioner: 12

