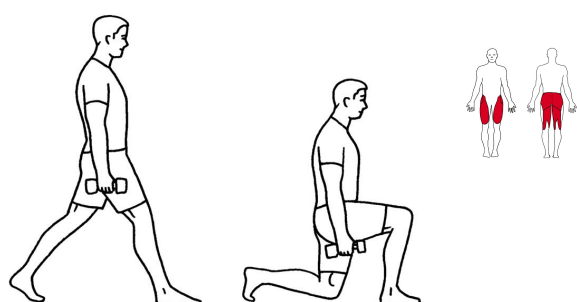


1. Sittande benpress

Placera fötterna på fotplattan med axelbrett avstånd. Gör en så djup benböjning som möjligt i kontrollerad hastighet. Spänn mage och korsryggsregionen. Pressa sedan upp med lite högre fart tills knäna är nästan helt utsträckta. Återgå till startposition och upprepa.

OBS! OK att göra benböj med skivstång istället för denna övning om man har erfarenhet av övningen och fullgod teknik.

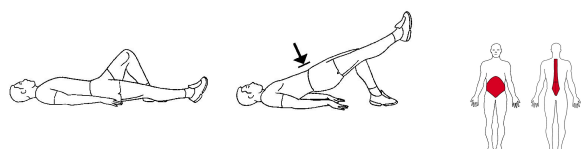
Set: 3 , Reps: 8-10



2. Split squat m. hantlar

Stå med ena benet framför det andra med hantlar i händerna. Det aktiva benet placeras främst. Böj ned till ca 90° i knät. Håll överkroppen upprest och titta fram. Kom tillbaka till utgångsställning. Anpassa vikten så att ni just så pass orkar 3x8-10 reps.

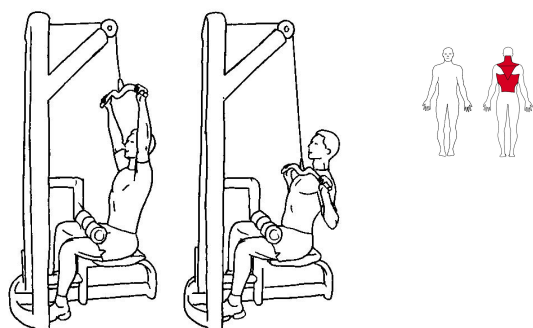
Vikt: kg, Set: 3 , Reps: 8-10/sida



3. Höftlyft (enbens)

Placera den ena fotsulan på golvet och håll armarna snett ut åt sidan. Tryck ländryggen mot underlaget för att aktivera bålen. Lyft upp höftpartiet tills kroppen blir en rak linje. Håll några sekunder i toppläget och återgå sedan till startposition.

Set: 3 , Reps: 10/sida

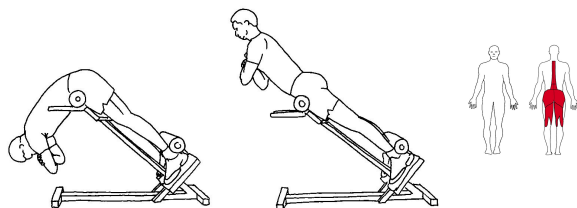


4. Latsdrag

Greppa stangen något bredare än axelbredd. Sänk axlarna genom att föra skulderbladen nedåt och bakåt innan du drar stangen ned till bröstkorgen. Återgå långsamt och upprepa.

Set: 3 , Reps: 8-10

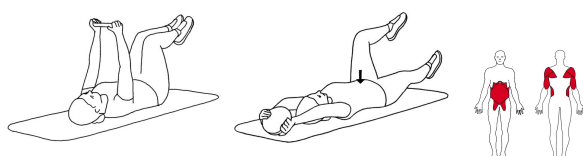




5. Ryggresning med rak rygg

Ligg med nästan helt utsträckta ben och låt överkroppen hänga ned mot golvet. Korsarmarna över bröstet, spänn magen och lyft ryggen tills den är i förlängning av kroppen. Jobba med att försöka hålla en rak rygg under hela rörelsen, d.v.s. inte svanka eller krumma. Sänk långsamt tillbaka och upprepa.

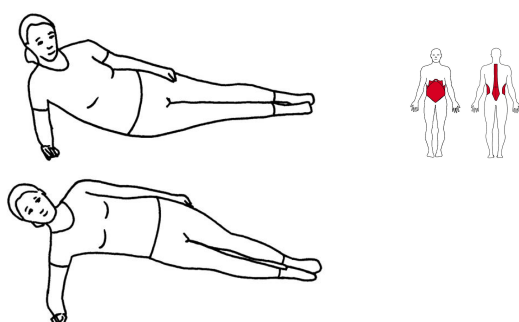
Set: 3 , Reps: 10



6. Modifierad Dead Bug m. viktskiva

Lägg dig på rygg på en matta. Lyft upp benen till ca 90° vinkel i höfter och knän. Håll i en viktskiva med båda händer. Håll kontakt mellan ländrygg och matta. Sänk viktskivan bakåt och ner mot underlaget samtidigt som du sträcker ut det ena benet. Kom tillbaka och upprepa med motsatt ben.

Set: 3 , Reps: 20



7. Statisk sidoplanka

Ligg på sidan och stötta dig på den ena armbågen. Lyft höften från underlaget och hitta neutralpositionen i rygg och bäcken. Håll positionen.

Jobba varannan sida.

Set: 3 , Varaktighet: 45 sek, Paus: 45 sek

