

Passets uppbyggnad:

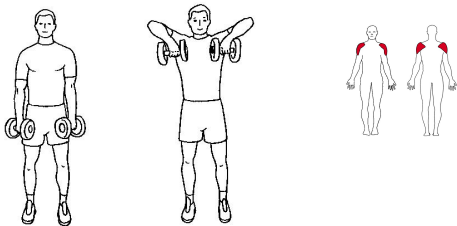
1. 2 stycken trisetts.
2. Armar på tidsintervaller.
3. Lilla magdödaren.



1. Liggande kroppshäv

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

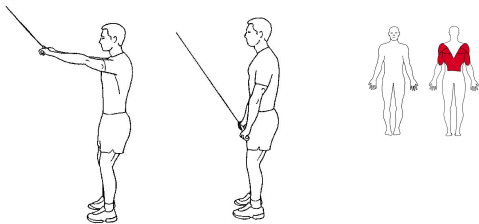
Set: 3 , Reps: 8



2. Stående drag mot hakan med hantlar

Stå med fötterna i höftbredd. Håll en hantel i var hand och låt armarna hänga ner längs sidan. Dra upp hantlarna längs kroppen utan att höja axlarna. Vänd rörelsen och sänk långsamt tillbaka när armbågarna är i höjd med axeln.

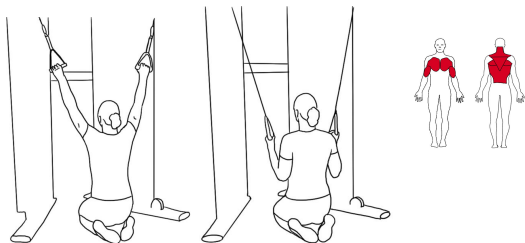
Set: 3 , Reps: 10



3. Pullover - skjut bak rumpan, fäll i höften

Stå med fötterna lätt isär och spänn magen. Håll stängan i axelhöjd med händerna i axelbredd. Dra ned stängan mot låret på raka armar. Återgå långsamt och upprepa.

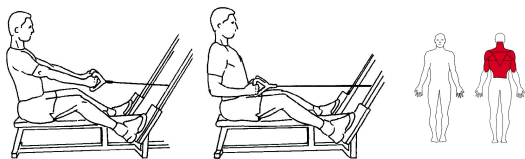
Set: 3 , Reps: 12



4. Sittande tvåarms neddrag i kabel - rotation underarm

Sätt dig ner på knäna och greppa tag om ett handtag i varje hand. Börja rörelsen med armarna framför huvudet, handryggen vänd bakåt. Dra ner handtagen mot skulderbladen och rotera samtidigt underarmarna så att handflatorna pekar in mot slutet av rörelsen. Skjut fram bröstet och dra ihop skulderbladen under övningen.

Set: 3 , Reps: 15



5. Sittande rodd

Sitt med rak rygg, lätt böjda knän och axlarna framåtdragna. För axlarna tillbaka och dra handtaget mot magen, samtidigt som du pressar fram bröstet. Knip ihop skulderbladen vid slutpositionen. Återgå långsamt till startpositionen.

Set: 3 , Reps: 12

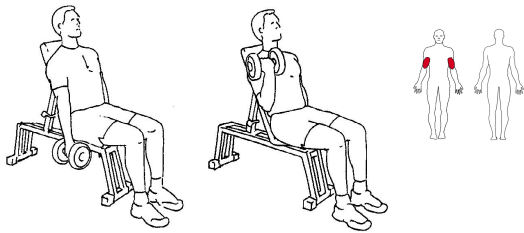


6. Rear Delt

Sitt upp med gott stöd mot bröstet och ta tag i de vågräta handtagen. För armarna ut till sidan samtidigt som skulderbladen dras ihop. För långsamt tillbaka och upprepa.

Set: 3 , Reps: 10

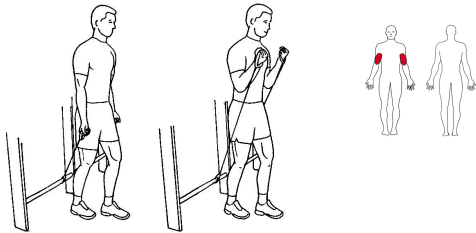




7. Sittande hantelcurl

Sitt med hantlarna längs sidan. Böj armbågarna och för hantlarna växelvis upp mot axlarna. Se till att hålla handlederna raka under hela övningen.

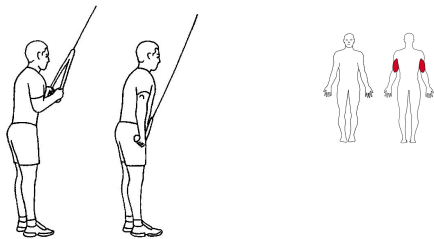
1: Set: 1 , Varaktighet: 1 min 0 sek
2: Set: 1 , Varaktighet: 45 sek
3: Set: 1 , Varaktighet: 30 sek



8. Stående bicepscurl med gummiband

Fäst bandet långt ner. Stå med ett handtag i var hand och ryggen vänd mot väggen. Håll armbågarna stilla och dra upp handtagen mot axlarna. Återgå långsamt och upprepa.

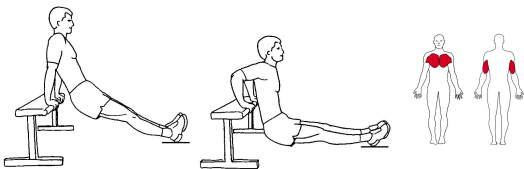
1: Set: 1 , Varaktighet: 1 min 0 sek
2: Set: 1 , Varaktighet: 45 sek
3: Set: 1 , Varaktighet: 30 sek



9. Tricepspress med rep

Fäst ett rep till översta steget på dragmaskinen. Ta tag i repet, ha ca en höftbredds mellan rum mellan fötterna och böj armbågarna. Håll överarmarna fast vid kroppen dra repet nedåt tills armarna är raka. Släpp sakta upp repet igen och repetera övningen när armbågarna är böjda lite mer än 90 grader. Håll handlederna raka under hela övningen och stabilisera ryggen genom att spänna magmusklerna.

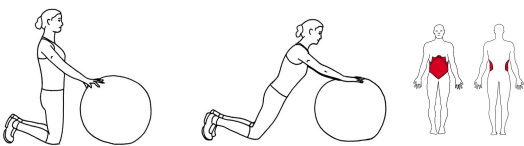
1: Set: 1 , Varaktighet: 1 min 0 sek
2: Set: 1 , Varaktighet: 45 sek
3: Set: 1 , Varaktighet: 30 sek



10. Dips på bänk

Stöd dig mot bänken med ungefär axelbrett grep. Kroppen hålls rak, så att enbart hämlarna rör golvet. Böj armbågarna och sänk kroppen mot golvet. Pressa upp igen och upprepa.

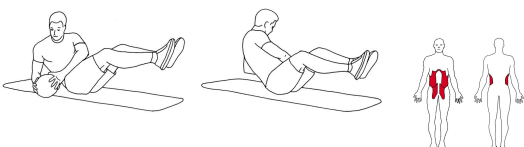
1: Set: 1 , Varaktighet: 1 min 0 sek
2: Set: 1 , Varaktighet: 45 sek
3: Set: 1 , Varaktighet: 30 sek



11. Plankan i knästående med boll

Stå på knäna med rak kropp och rak i höften. Placera händerna på bollen och rulla framåt. Spänn magmuskulaturen så att du klarar att hålla kroppen rak.

Set: 2 , Reps: 8

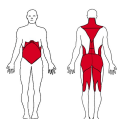
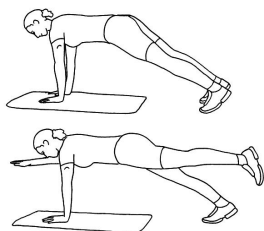


12. Russian Twist m.ed medicinboll och samlade fötter

Sätt dig med sätet som ensam kontaktpunkt mot underlaget. Håll ryggen upprätt och fötterna intill varandra i luften. Håll en medicinboll i händerna. För bollen ner till underlaget vid ena sidan av höften. Flytta den därefter till andra sidan och nudda underlaget med bollen. Fortsätt att flytta bollen sida till sida samtidigt som du håller benen samlade i luften och ryggen upprätt.

Set: 2 , Reps: 8/sida





13. (Går att göra på alla fyra) Plankan med diagonallyft, händer & fötter växlande

Stå i plankställning på tår och händer. Se till att hålla ryggen rak. Håll balansen medan du lyfter och sträcker motsatt arm och ben.

Set: 2 , Reps: 8/sida

