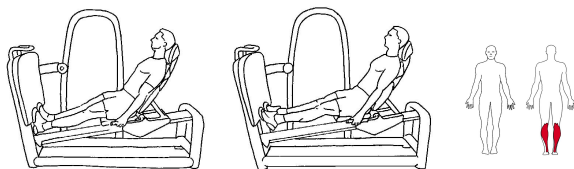


### 1. Knäböj med viktstång. Rekommenderar att du står mer isär med benen så sätesmuskeln är mest dominant denna övningen

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. Bröstit 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.

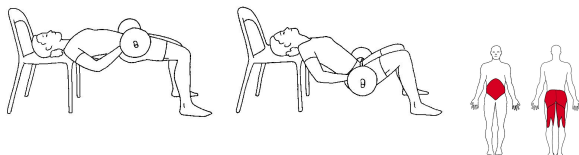
**Vikt:**      kg, **Set:** 4 , **Reps:** 9-11 , **Paus:** 2 min 0 sek



### 2. Halvliggande vadpress 1

Placera fötterna med höftbrett avstånd och raka ben. Endast främre delen av fötterna ska ha kontakt med fotplattan. Sträck ut vristerna helt och böj sedan långsamt tillbaka.

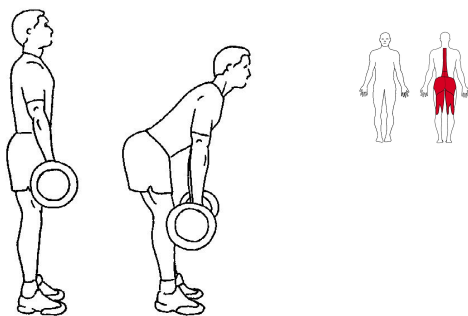
**Säte:**      , **Set:** 3 , **Reps:** 11-14 , **Paus:** 30 sek



### 3. Hip thrust 2

Lägg axelpartiet på en stol eller bänk, håll fötterna i golvet med ca 80-90 graders böj i knäna. Lägg en viktstång över höften. Sänk sätet ned mot golvet och skjut därefter höften så högt upp som du klarar genom att spänna sätesmuskulaturen. Sänk långsamt ned igen.

**Set:** 3 , **Reps:** 8-10 , **Paus:** 1 min 0 sek

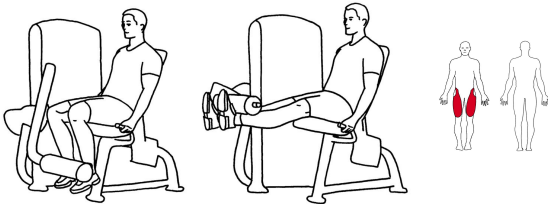


### 4. Rumänskt marklyft 1

Håll i stången med ett överhandsgrepp med stången 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 stången genom att föra sätet ut samtidigt som överkroppen sänks framåt. Se rakt fram, behåll axlarna på plats bakåt och ryggen rak under rörelsen. Stången sänks rakt ner, hela tiden tätt intill kroppen. Gå så långt som rörligheten tillåter. Returnera till utgångspositionen genom att driva höftpartiet framåt.

**Set:** 4 , **Reps:** 7-10 , **Paus:** 1 min 0 sek

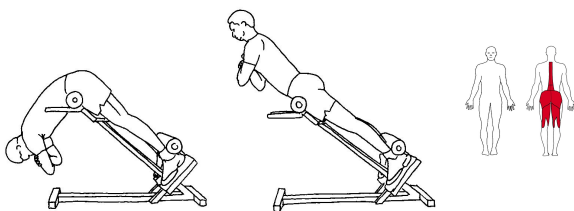




### 5. Precor: Leg Extension

Se till att ha bra stöd för ländryggen. Sitt med böjda knän (ca 120 grader). Pressa anklarna mot ankelkudden och sträck ut benen maximalt. Sänk sakta tillbaka.

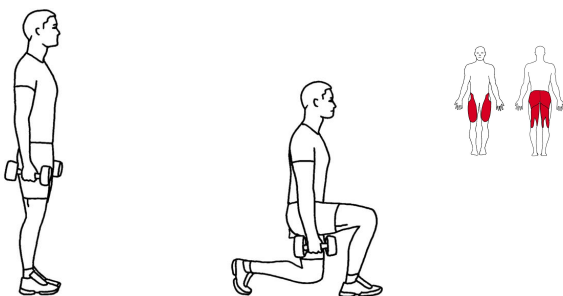
**Vikt:**      kg, **Set:** 4 , **Reps:** 8-10 , **Paus:** 1 min 30 sek



### 6. Ryggresning m/rak rygg.

Ligg med raka ben och låt överkroppen hänga ned mot golvet. Korsarmarna över bröstet, spänn magen och lyft ryggen tills den är i förlängning av kroppen. Under rörelsen är ryggen helt rak. Sänk långsamt tillbaka och upprepa övningen.

**Set:** 2 , **Reps:** 8-10 , **Paus:** 30 sek



### 7. Gående utfall med hantlar. Välj mellan denna eller Hip thrust.

Stå med samlade ben med en hantel i varsin hand. Lyft det ena benet och gå framåt i en rak linje. När det bakre benet träffar golvet, tryck ifrån och ta ett nytt steg med det andra benet. Överkroppen ska vara rak. Kom ihåg knäna över tårna i hela övningen.

**Set:** 3 , **Reps:** 8 på varje ben , **Paus:** 1 min 30 sek

