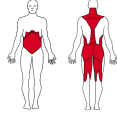
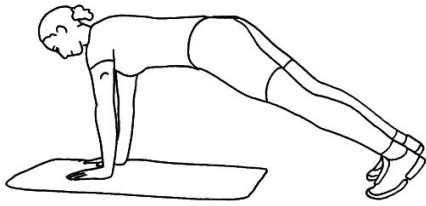


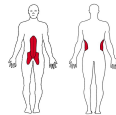
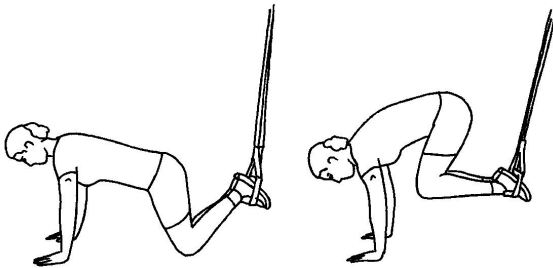
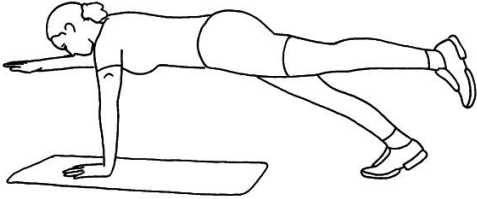
Överkropp/Bål



1. Plankan m/diagonallyft, händer - føtter, växlande 2

Stå i plankställning på tår och händer. Se till att hålla ryggen rak. Håll balansen medan du lyfter och sträcker motsatt arm och ben. Genomför 20 reps med omväxlande lyft (hö arm-vä ben, Vä arm -hö ben)

Set: 2 , Reps: 20

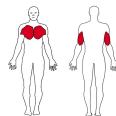
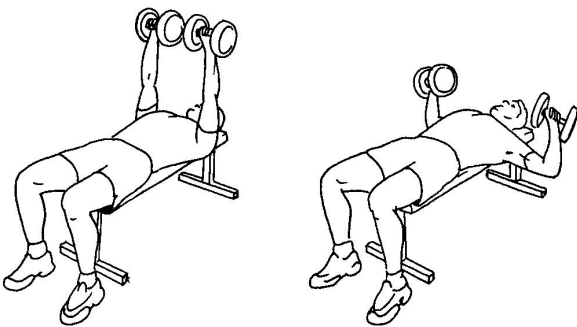


2. TRX Crunch (hand)

Placera båda fötter i TRX med ansiktet från ankarpunkten och händerna i golvet rakt under axlarna. Dra båda knäna in mot armbågen tills höftledet håller 90 grader.

Går även att göra med fötterna på Pilatesboll.

Set: 3 , Reps: 10

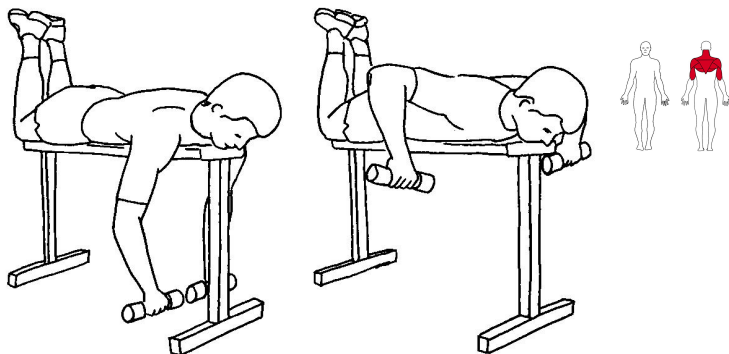


3. Liggande bröstpress

Ligg på rygg med fötterna i golvet. Håll ett par hantlar med utsträckta armar ovanför bröstet. Sänk hantlarna utåt/nedåt sidorna genom att böja armbågarna. Underarmarna bör vara i vertikalt läge under hela rörelsen. Pressa tillbaka till startställningen något snabbare.

Vikt: kg, Set: 3 , Reps: 12

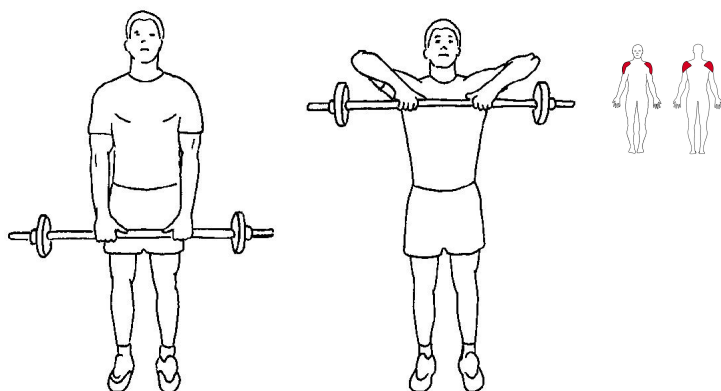




4. Magliggande hantelrodd.

Ligg på mage på en bänk med en hantel i var hand. Håll armbågarna lätt böjda. Lyft armbågarna ut till sidan och uppåt samtidigt som du trycker ihop skulderbladen. I slutläget ska armbågarna ha 90 graders vinkel och skulderbladen vara ihoppressade.

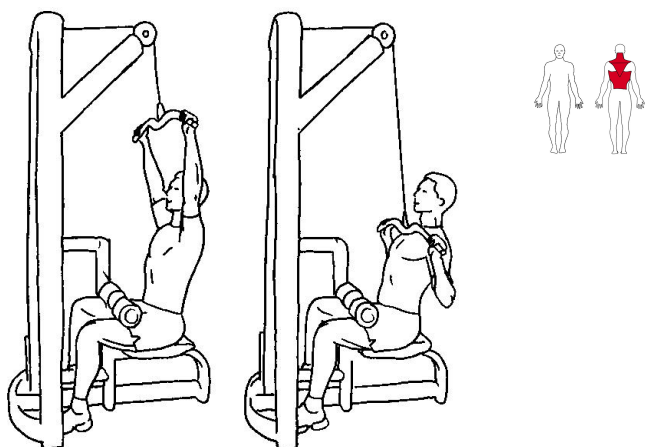
Vikt: kg, Set: 3 , Reps: 12



5. Stående drag mot hakan 1

Stå med fötterna i höftbredd och håll stängan framför kroppen med ett smalt grepp. Dra upp stängan längs kroppen utan att höja axlarna. Vänd rörelsen och sänk långsamt tillbaka när armbågarna är i höjd med axeln.

Vikt: kg, Set: 3 , Reps: 10



6. Latsdrag till bröst

Ta ett brett grepp om stängan, luta dig lite bakåt och håll blicken riktad snett uppåt. Pressa fram bröstkorgen och dra stängan 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 , Reps: 10

