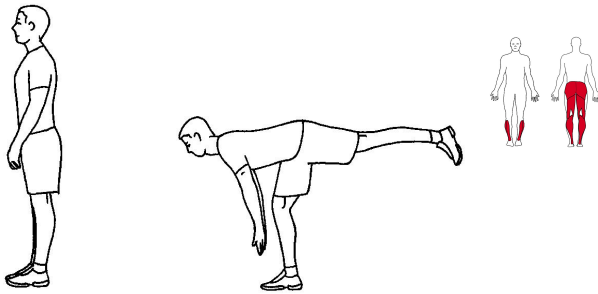


Underkropp/bål.

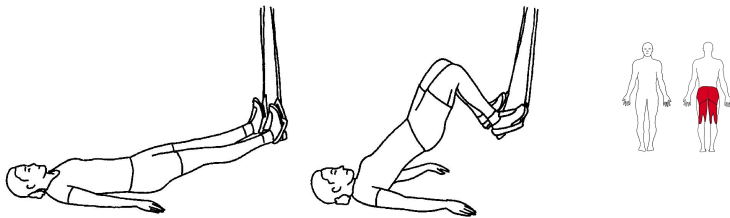


1. Draken

Stå på ett ben. Luta överkroppen framåt samtidigt som det fria benet rörs bakåt. Stoppa rörelsen när kroppen är i en rak linje. Armarna sträcks ned mot golvet. Kom därefter tillbaka till stående position, lyft knät upp tills du håller ca 90 grader i höften. Rör armarna upp mot taket och gå upp på tå med det benet du står på. Kom långsamt tillbaka till utgångsställningen. Genomför 2 set/ben

Lägg till en viktskiva i händerna om du kan.

Set: 4 , Reps: 15

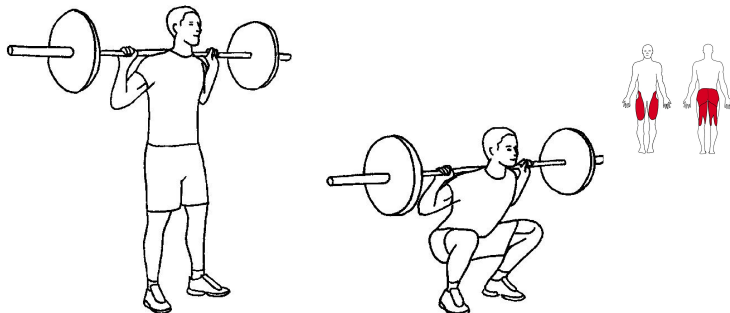


2. TRX Hamstring Curl och Hip Press

Ligg på rygg med sätet i golvet och båda hämlarna i TRX. Tryck hämlarna in mot sätet samtidigt som du häver bäckenet upp från golvet tills höften är rak och knät i 90 grader.

Kan även genomföras på pilatesboll

Set: 3 , Reps: 10

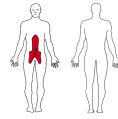
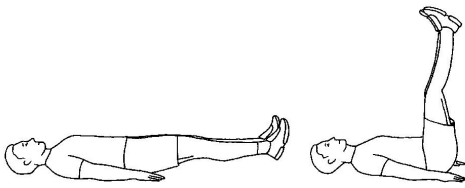


3. Knäböj med viktstång

Starta stående med stängen vilande bakom nacken. Greppet hålls så smalt som möjligt utanför axlarna och tummarna runt stängen. Benen hålls lite bredare än en höftbredds avstånd. Bröstit hålls uppe och ryggen och magen spänd. Sätt dig bak och ned med sätet. Håll en upprest neutral position i ryggen och dra in magen(buktryck!) under hela övningen. Stoppa när höftleden är lägre än knäleden. Tryck via hälen upp till startposition. Tänk på att knät ska peka över stortån genom hela rörelsen.

Vikt: kg, Set: 3 , Reps: 12

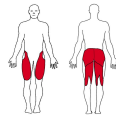
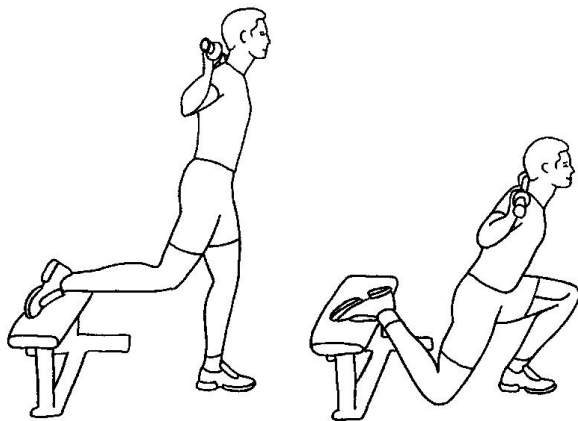




4. Liggande benlyft 1

Ligg på rygg med raka ben och armarna nedåt längs sidan lite utanför kroppen. Håll benen så raka som möjligt under hela övningen. Lyft benen uppåt till horisontellt läge och låtta svanken från underlaget, sänk benen sakta nedåt tills de nästan träffar golvet och håll buktrycket under hela rörelsen. Repetera!

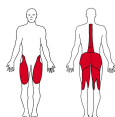
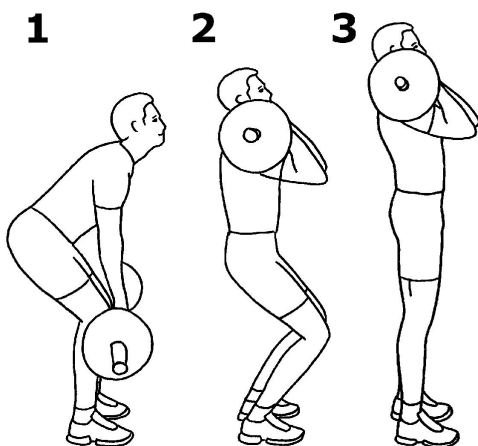
Set: 3 , Reps: 10



5. Bulgariska utfall m/stång

Håll blicken riktad rakt framåt under hela övningen. Stå på ena benet med tyngdpunkten genom kroppen, med vikten något mer fördelad på bakre delen av foten. Det andra benet vilar på en bänk, och hålls passiv under hela övningen. Genom att fokusera på mage och korsrygg ska hela kroppen hållas stabil under övningen. Andas in på väg ner, håll andan i övningens nedre fas, och andas sedan ut på väg upp (sista halvan av upplyftet). Stoppa vid 90 grader i knäleden, där det är viktigt att tyngdpunktslinjen inte är för långt fram eller bak. Två set med varje ben fram

Vikt: kg, Set: 4 , Reps: 10



6. Frivändning från häng

Starta med rak rygg, skivstången hängande i raka armar och knäna böjda så att skivstången är i höjd med underkanten av knät. Tryck från hälen för att sträcka knäleden och pressa samtidigt fram höften så snabbt du kan, denna rörelse ska generera farten så att du får upp stången på bröstet helst utan att behöva böja knäna för att komma under stången.

Vikt: kg, Set: 3 , Reps: 10

