



1'=1 minut  
Pvb=på varje ben  
Pvs=på varje sida

## Styrketräna utan gym




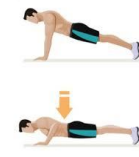
Det här är ett levande dokument, så om du har frågor, funderingar eller kommentarer om övningar eller någonting annat får du väldigt gärna höra av dig till mig:

[julia\\_karolina@hotmail.com](mailto:julia_karolina@hotmail.com)

Välj ett av följande uppvärmningsalternativ:




- jogg 5' + 5' rörlighetsträning
- cykel 8' + 5' rörlighetsträning
- eget förslag som du vet gör dig varm i leder och ökar din puls några slag

### Pass 1



Övning		Repetitioner	Set	Vila
<b>Split Squat</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=dhv-SfGupzE">https://www.youtube.com/watch?v=dhv-SfGupzE</a> <ul style="list-style-type: none"><li>- ett ben på höjd, typ stol el bänk</li><li>- Djupa böj, samma ben 15 reps i rad</li><li>- behåll stolt hållning</li><li>- Ta vikt i famnen för att öka belastningen!</li></ul>		15 pvb	3	1'
<b>Shrimp squat</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Dpgn6eRtsdw">https://www.youtube.com/watch?v=Dpgn6eRtsdw</a> <ul style="list-style-type: none"><li>- för enklare variant, släpp foten med handen</li><li>- för enklare variant; lägg en kudde el liknande där du ska doppa knäet.</li></ul>		10 pvb	3	1'
<b>Skridskohopp</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- satsning i sidled</li><li>- rör foten med diagonal hand</li><li>- Höjd och bredd i hoppen ökar belastningen!</li></ul>		15 pvb	3	1'
<b>Armhävningar</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- rak kropp, spänt bål, säte och lår</li><li>- nacken är neutral, dippar inte framåt</li><li>- gå djupt, en knytnäves bredd mellan bröstorg och underlag</li><li>- Sätt upp benen på högre underlag för att öka belastningen</li></ul>		12	3	1'



1'=1 minut  
Pvb=på varje ben  
Pvs=på varje sida

<p>Fällkniv</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=hXQ4NlimNkl">https://www.youtube.com/watch?v=hXQ4NlimNkl</a></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- fäll ihop kroppen i en samtidig rörelse</li><li>- sträva efter raka ben</li><li>- svårare variant; ben och armar nuddar aldrig underlaget</li></ul>		15	3	1'
<p>Wallclimb</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=8KIYk_N97j8">https://www.youtube.com/watch?v=8KIYk_N97j8</a></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- starta i armhävningposition med fötter mot väggen</li><li>- vandra med små små kliv så nära vägen du kan. Målet är näsan mot.</li><li>- Samma väg tillbaka. Sträva efter full kontroll genom hela rörelsen!</li></ul>		3	3	1'
<p>Ryggrotation</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- på mage, blicken i golvet</li><li>- <b>med raka armar</b> flytta en vikt, tex fylld vattenflaska i en cirkel.</li><li>- sträva efter att behålla raka armar under hela övningen</li><li>- Observera att armarna ska vara raka under hela varvet.</li></ul>		10	3	1'

## Pass 2

Övning		Repetitioner	Set	Vila
<p>Split Squat</p> <p>Se instruktion i första passet</p>		15 pvb	3	1'
<p>Shrimp Squat</p> <p>Se instruktion i första passet</p>		10 pvb	3	1'

1'=1 minut  
Pvb=på varje ben  
Pvs=på varje sida

<p>Utfall Bakåt <a href="https://www.youtube.com/watch?v=8KIYkN97j8">https://www.youtube.com/watch?v=8KIYkN97j8</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vikt i famnen eller ovanför huvudet för ökad belastning</li> </ul>		12 pvb	3	1'
<p>Rodd</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sätt fast en kvast över två stolsryggar</li> <li>- kroppsvikten blir tyngd</li> <li>- nyp ihop skulderblad, dra dig upp, sänk dig ner. <b>BEHÅLL IHOPNYPTA SKULDERBLAD!</b></li> </ul>		12	3	1'
<p>Rygglyft</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Starta med armar utsträckt, dra dem mot dig och lyft när de är i höjd med huvudet</li> <li>- håll spänt säte under hela rörelsen</li> </ul>		12	3	1'
<p>Russian Twist</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- sitt bakom sittbenen, flytta en vikt - gärna tung, genom att rotera överkroppen sida till sida</li> <li>- håll dina knän stilla, med samma avstånd hela tiden</li> </ul>		12 pvs	3	1'
<p>Fyrfota twist</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- stå i fyrfota-position, med händer under axlar, tår i-klickade, knän under höft men någon cm ovanför golvet. Din vikt är alltså uppuren av tår och händer, ryggen är parallell med underlaget</li> <li>- rotera åt höger, samtidigt som du lyfter vänster fot och höger arm, så att din vikt balanseras på höger fot och vänster arm, din bål vrids upp mot taket.</li> </ul>	(hittade ingen bild, måste återkomma)	10 pvs	3	1'

Frågor eller funderingar?

- 
-