

JL's Kiropraktik

Av: Jörgen Lindbäck

ssk 2 bas

Övningarna körs i par ex efter övn 1 körs 2 direkt utan vila mellan under tre set, sedan blir likadant med övn.3-4 osv.



| Övning | Illustration | Träningsfokus | Övningsdata | Kommentar |
|--|--------------|---------------|----------------------|--|
| 1 - Knäböj m/stång på raka armar | | | 3 sets x 6-8 reps | Håll blicken riktad framåt under hela övningen. Starta med raka ben med 1½ gånger axelbrett avstånd, med tyngdpunkten rakt genom kroppen, något mer fördelad på bakre delen av fötterna. Viktstängens hålls på raka armar över huvudet under hela rörelsen. Genom att fokusera på mage och korsrygg, ska hela kroppen hållas stabil under hela övningen. Andas in på väg ner, |
| 2 - TRX Pike | | | 3 sets x 10-max reps | Placera båda fötterna i TRX och händerna i golvet. Drag fötterna in mot armarna samtidigt som du häver sätet uppåt och håller benen raka. Huvudet kommer in mellan armarna.MID CALF längd på TRX. Liggande med ansiktet från ankarpunkten. |
| 3 - Step up 3 | | | 3 sets x 8 reps | Stå med stängens vilandes på axlarna. Sätt upp det ena benet på bänken och lyft dig upp, samtidigt som det andra benet förs upp och fram i en knälyft-rörelse. Upprepa och byt ben. |
| 4 - TRX Pendulum (hand) | | | 3 sets x 10-max reps | Placera båda fötter i TRX med ansiktet från ankarpunkten och händer i golvet rakt under axlarna. Håll kroppen i en rak linje, starta en rörelse i benen så det pendlar från sida till sida.MID CALF längd på TRX. Liggande med ansiktet från ankarpunkten. |
| 5 - Utfall steg m/skivstång | | | 3 sets x 8 reps | Stå med fötterna i höftbredd och en skivstång vilandes på axlarna. Ta ett steg framåt och sänk kroppen med vikten på det främre benets häl tills knät är i ungefär 90 graders vinkel. Se till att knät inte trycks framför tårna. Pressa dig upp med hjälp av det främre benet, byt ben och upprepa. Håll ryggen rak och blicken riktad rakt fram under hela rörelsen.Trener primært: m.quadriceps |
| 6 - Situps på en boll 3 | | | 3 sets x 10-max reps | Ligg med överkroppen på bollen och håll en liten boll över huvudet. Lyft bollen och överkroppen så högt upp som möjligt, utan att den nedre delen av ryggen mister kontakten med bollen. Sänk långsamt tillbaka och upprepa. Gör en jämn och kontrollerad rörelse.Situp, situps, sit-up |
| 7 - Marklyft | | | 3 sets x 8 reps | Stå med böjda ben och stängens hängandes under knäna. Pressa upp till stående medan stängens hela tiden hålls med raka armar tätt intill kroppen. Håll ryggen rak och blicken riktad rakt fram under hela övningen.Tränar primært: m.quadriceps femoris, m.gluteus maximus, m.erector spinae. Assisterande muskler: m.gluteus medius, m.gluteus minimus, m.biceps femoris, |
| 8 - Liggande rotation på en boll 1 | | | 3 sets x 10-max reps | Ligg med överkroppen på en boll och håll en mindre boll på raka armar över bröstet. Svinga kontrollerat bollen ut åt sidan tills armarna är nästan parallella med golvet. Svinga upp igen och sedan över till motsatt sida. |