

1 Assault bike, Airbike



Ställ in sadeln så du har en lätt vinklad knäled när du trammar runt. Eftersom cykeln är uppbyggd med ett luftmotståndssystem så kommer motståndet bli större ju hårdare du trampar. Detta gör att du kommer kunna ta ut dig till max utifrån din nivå. Det intressanta är att det inte finns något stopp, du kommer alltså aldrig "växa ur" cykeln. Ju mer vältränad du blir desto hårdare kan du trampa och ju mer motstånd får du.

Du utför både en drag och pressrörelse med armarna. För att variera träningen lägg tryck på antingen pedalerna eller handtagen och fokusera på den del av kroppen du vill bli starkare i. Det går även att välja att enbart jobba med överkroppen då air biken har rejäla stöd att sätta fötterna på.

Anteckningar

Uppvärmning 5 minuter

2 Frivändning med viktstång



Viktstången hänger på raka armar och förs upp och ner så nära kroppen som möjligt utan att det hindrar din rörelse och teknik. Ha fötterna med axelbrett avstånd. Håll blicken riktad rakt fram under hela övningen. Tyngdpunkten bör vara rakt genom kroppen, med vikten något mer fördelad på bakre halvan av fötterna. Acceleration på vikten börjas från den nedre positionen (underlaget) med ett explosivt upplyft som fullföljs med raka armar tills kroppen är rak. Därefter böjs knän och armar snabbt, så att kroppen "kommer under" stången i en stabil position. Mage och korsrygg ska stabilisera.

Anteckningar

4x4 reps

3 Benböj med skivstång



Stå med axelbrett avstånd mellan fötterna, tyndpunkten rakt genom kroppen med något större del av tyngden fördelad på bakre delen av foten. Ta ett djupt andetag och skapa ett lätt tryck i bälen, för att hålla kroppen stabil genom hela rörelsen. Håll andan i övningens nedre fas och andas sedan ut på sista halvan av uppåtlyftet. Håll blicken riktad framåt. Låt knäna arbeta i samma rörelseriktning som tårna. Böj ned till ungefär 90 graders vinkel i knäled.

Anteckningar

4x6 reps

4 Bulgarian split squat med hantlar



Stå på det främre aktiva benet, med det andra vilande på en bänk eller dylikt en bit bakom dig. Låt hantlarna hänga längs kroppens sida på raka armar. Böj i höft och knä och sträva ner mot 90 graders vinkel i knät eller djupare. Håll överkroppen upprest och blicken riktad rakt fram genom hela rörelsen. Sänk kroppen rakt ner och behåll knät ovanför tårna. Utför dina repetitioner och byt ben.

Anteckningar

3x8 reps

5 Pendlay Row



Greppa en skivstång strax utanför axelbredd på raka armar framför kroppen. Fäll i höften och stå lätt framåtlutad med aningen böjda knän. Håll ryggen rak, och låt stången hänga ned framför knäna. Styr ut armbågarna från kroppen när stången förs upp mot bröstkorgen. Sänk långsamt tillbaka till utgångsläget.

Anteckningar

4x8 reps

Här ska vi se till att vikten stannar i baken innan den för upp mot bröstkorgen igen.

6 Hantelpress - rak bänk



Ligg på rygg på en rak bänk med fötterna stadigt i underlaget eller på en upphöjnad. Greppa hantlarna stadigt och håll ut dem en bit från kroppen. Pressa hantlarna från brösthöjd till nästan raka armar. Återgå till startpositionen.

Att tänka på: Underarmarna ska peka uppåt genom hela övningen, i samma riktning som övningen utförs. Skulderbladen ska hållas sänkta i dynan genom rörelsen, sänk och dra ihop dem något.

Anteckningar

4x8 reps

Här har vi fötterna på bänken för att ha ryggen i hela tiden.

7 Hantelrodd



Stå framåtlutad och stöd med hand och knä mot en bänk. Greppa hanteln och låt armen hänga ner mot golvet. För bak axeln och dra upp hanteln till sidan av kroppen. Roterar i ryggen och för ihop skuldran i slutfasen så ökas det totala muskelengagemanget. Återgå till startposition.

Anteckningar

3x8 reps

8 Joystick Enarmspress



Stå stabilt. Greppa stången med en hand, i axelhöjd. Pressa upp stången på rak arm och långsamt ner igen. Håll kroppen stabil genom övningen genom en aktiverad bål.

Anteckningar

3x8 reps

9 Assault bike, Airbike



Ställ in sadeln så du har en lätt vinklad knäled när du trampar runt. Eftersom cykeln är uppbyggd med ett luftmotståndssystem så kommer motståndet bli större ju hårdare du trampar. Detta gör att du kommer kunna ta ut dig till max utifrån din nivå. Det intressanta är att det inte finns något stopp, du kommer alltså aldrig "växa ur" cykeln. Ju mer vältränad du blir desto hårdare kan du trampa och ju mer motstånd får du.

Du utför både en drag och pressrörelse med armarna. För att variera träningen lägg tryck på antingen pedalerna eller handtagen och fokusera på den del av kroppen du vill bli starkare i. Det går även att välja att enbart jobba med överkroppen då air biken har rejäla stöd att sätta fötterna på.

Anteckningar

Nedvarvning 5 minuter