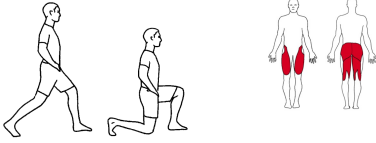


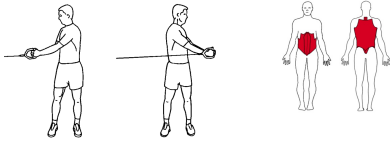
Gör övningarna långsamt och kontrollerade



1. Splitbøj

Stå i splitposition med det ena benet framför det andra och bröstet upp. Tänk på att göra ryggen så lång som möjlig. Tyngdpunkten hålls mitt mellan benen. Sänk överkroppen rakt ned med belastning på båda benen till det bakre knät når golvet. Bakre låret ska vara i linje med överkroppen. Tryck upp via båda ben tills främre benet är helt eller nästan rakt.

Set: 3 , Repetitioner: 10/sida



2. Nr 27 Stående rotation för bål i dragapparat

Håll handtaget i navelhöjd och stå med sidan vänd mot dragapparaten. Vrid överkroppen med lätt böjda armar, jobba långsamt fram och tillbaka.

Vikt: kg, Set: 3 , Repetitioner: 10/sida



3. Nr 32 Stående höftextension

Ställ in bröstkudden så att den ger bra stöd över bröst och mage. Placera det ena benet på fotplattan, sparka ifrån och sträck benet helt. Undvik att översträcka korsryggen.

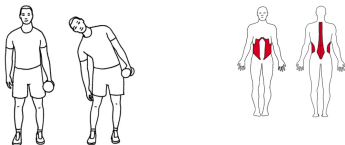
Vikt: kg, Set: 3 , Repetitioner: 10/sida



4. Draken med tåhäv

Ställ dig upprest på ett ben och håll en viktskiva intill bröstet. Håll dig kvar på ett ben med lätt böj i knät medan du tippar överkroppen framåt. Motsatt ben är utsträckt och som i en förlängning av överkroppen. Kom tillbaka till stående ställning och vidare upp på tå. Sänk dig långsamt ner igen och upprepa övningen.

Vikt: 5-10 kg, Set: 3 , Repetitioner: 8/sida



5. Sidobøj m. hantel

Stå upprätt med ett litet mellanrum mellan benen. Håll en hantel längs sidan av kroppen. Luta dig från hanteln utan att vrida överkroppen, håll och kom sedan tillbaka till utgångsposition.

Vikt: kg, Set: 3 , Repetitioner: 10/sida



6. Step up på låda m/hantel

Håll en hantel i var hand. Placera det ena benet uppe på bänken/trappsteget. Använd detta benet för att lyfta upp hela kroppen. Utför övningen långsamt och kontrollerat. Upprepa med motsatt ben.

Vikt: kg, Set: 3 , Repetitioner: 10/sida



7. Nr 4 alt 22 Sittande rodd

Sitt med rak rygg och knäna lätt böjda. Greppa tag om handtagen. Håll armarna raka och släpp axlarna framåt. Dra armarna bakåt med armbågarna intill kroppen, så att handtagen förs mot magen/nedre delen av bröstet och skulderbladen trycks ihop mot varandra. Tänk på att inte röra ryggen fram och tillbaka under övningen.

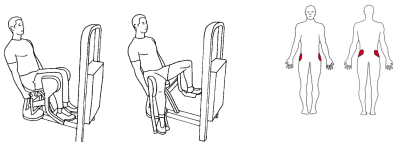
Vikt: kg, Set: 3 , Repetitioner: 10



8. Gående utfall m/rotation

Stå med samlade ben och sätt armarna i sidan. Lyft det ena benet och ta ett steg framåt. När benet träffar golvet bromsar du rörelsen så kroppen kommer i en djup position. När du är i den djupa positionen roterar du kontrollerat överkroppen mot den sida som foten är framåt. Rotera kontrollerat tillbaka till neutral position. Tryck ifrån och gå vidare i ett nytt steg. Knäkontroll och neutral rygg är viktigt genom hela övningen. Rotationen sker runt ländryggen.

Vikt: kg, Set: 3 , Repetitioner: 8/sida



9. Nr 21 Hip Abduction

Se till att ha bra stöd för korsryggen och fixera överkroppen med hjälp av handtagen. Pressa benen ut till sidan och för dem långsamt tillbaka igen. Gör en jämn och kontrollerad rörelse.

Vikt: kg, Set: 3 , Repetitioner: 10





10. Ryggresning i sekvensbänk

Ligg så att den främre delen av höftbenet är precis utanför kanten av bänken. Håll benen raka och häng med överkroppen ner mot golvet. Spänn magen, krumma ryggen och lyft överkroppen i en kontrollerad rullande rörelse. Avsluta rörelsen när kroppen är helt rak och blicken riktad snett rakt framåt/nedåt. Sänk långsamt tillbaka och upprepa.

Vikt: **kg, Set: 3 , Repetitioner: 15**

