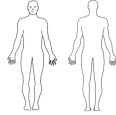
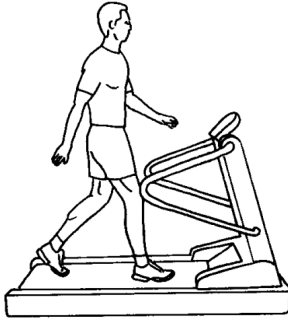
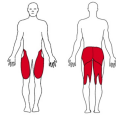
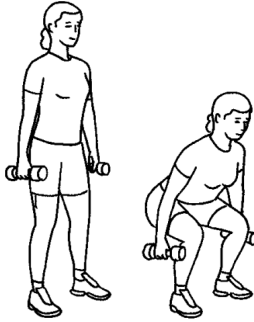


promenad/powerwalk som uppvärmning 10 min
kör varje övning 15 reps*3 set
Nedvarvning - promenad/powerwalk 5 min
ca 45-60 min



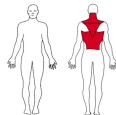
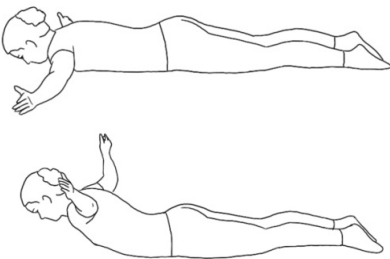
1. Löpband 2

gå ute el inne på band 10 min, högt tempo- pulsen upp
Varaktighet: 0 sek, Hastighet: km/h



2. Knäböj m/hantlar

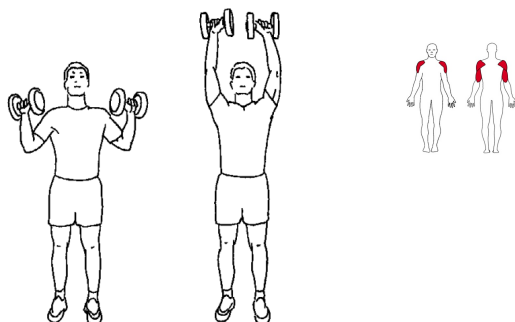
Stå med en höftbredds avstånd mellan fötterna och en hantel i varje hand. Böj nedåt till ca 90 graders vinkel i knäna och kom upp till utgångspositionen igen. Håll ryggen rak under hela övningen.



3. Rygghäv med raka armar till sidan

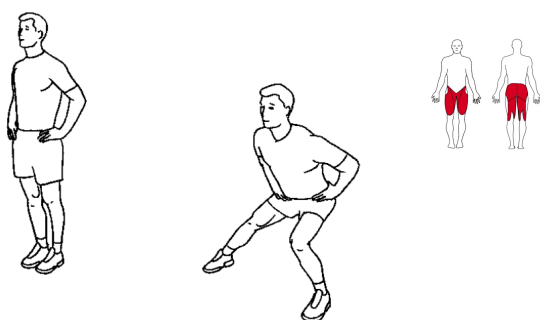
Ligg på magen och känn att du har en spänning i magmusklerna. Håll ut raka armar till sidan i axelhöjd. Lyft upp överkroppen och armarna från golvet. Tummarna pekar uppåt. Håll positionen lite innan du sänker dig ned igen.





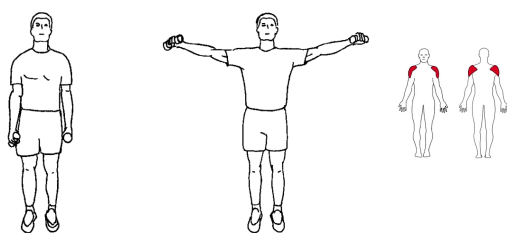
4. Stående axelpress

Stå med fötterna i höftbredd och spänn magen. Håll hantlarna i axelhöjd med handflatorna vända framåt. Pressa hantlarna rakt upp tills armarna är sträckta över huvudet. Sänk långsamt tillbaka och upprepa.



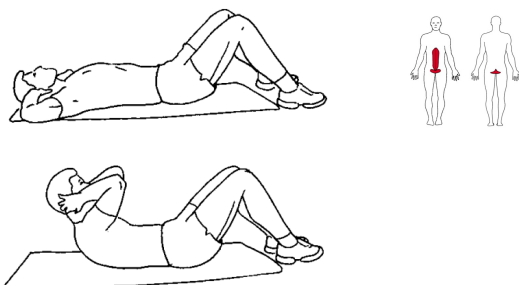
5. Sidoutfall

Stå med samlade ben och armarna i sidan. Ta ett stort steg åt sidan, böj benet och lägg kroppsvikten över på denna sidan. Pressa dig upp igen och återgå till stående. Upprepa åt andra sidan.



6. Stående raka lyft åt sidan m/hantlar

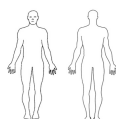
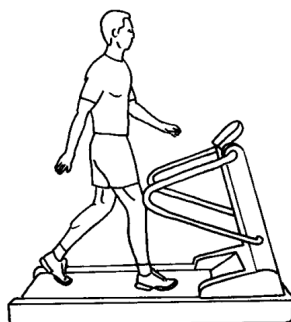
Stå med armarna hängande längs sidan och en hantel i var hand. Håll armbågarna lätt böjda och lyft armarna uppåt och utåt i en cirkulär rörelse utan att höja axlarna. I toppläget är lillfingersidan av handen riktad mot taket. Vänd rörelsen när armbågarna och händerna är i höjd med, eller något ovanför axeln. Återgå långsamt och upprepa.



7. Crunch

Ligg på rygg med böjda ben och med fötterna i golvet. Stöd huvudet med händerna. Lyft överkroppen så att enbart korsryggen till slut berör underlaget, och sänk sedan långsamt tillbaka. Gör övningen med en jämn och kontrollerad rörelse.





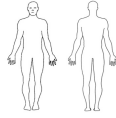
8. Löpband 2

Gå ute el löpband inne 5 min , raskt tempo

Varaktighet: 0 sek, Hastighet: km/h

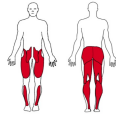


Cykel el Löpning inne el ute , 15 min vardera , 4 min uppvärmning och sen ös på både i vxl och tempo-utmana dig .Övriga övningar kör 15 reps * 3 set av vardera ca 45 min



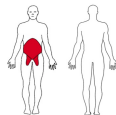
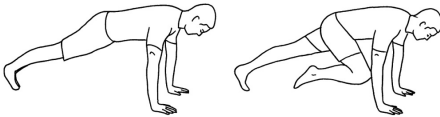
1. Cykel

Välj ett program och starta cykeln, eller tryck bara quick-start. För att ändra motståndet trycker du plus eller minus, och för att avsluta trycker du stopp.



2. Löpning

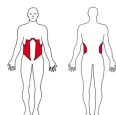
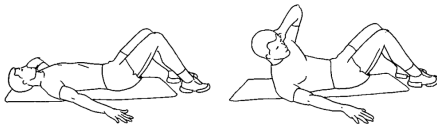
Ha en lätt framåtböjd position när du löper. Håll upp huvud och bröst. Se framåt, inte ned i marken. Försök slappna av i skulderparti och sänk ned skuldrorna när du springer.



3. Mountain climber

Starta i en push-up position. Håll mage och rygg stabila medan du drar knät upp till armbågen innan du för foten tillbaka till startpositionen. Jobba med vartannat ben.

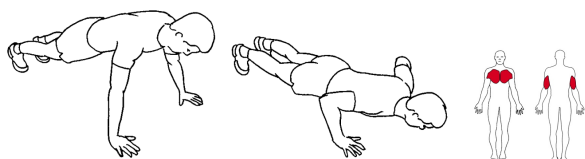
Set: , **Repetitioner:**



4. Sneda situps

Ligg på rygg med böjda ben. Håll den ena armen bakom huvudet och den andra snett ut åt sidan. Lyft huvudet och överkroppen och vrid i riktning mot knät. Håll korsryggen kvar i golvet. Upprepa åt andra sidan.



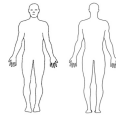


5. Pushups

Ställ dig med händerna på golvet, axelbrett isär. Spänn mage och rumpa så att ryggen hela tiden är i linje med resten av kroppen. Sänk långsamt kroppen ned mot golvet och pressa tillbaka, utan att böja i höften. Titta ner i golvet under hela övningen.

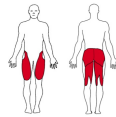


cykeluppvärmning 10 min ca
Övningarna - 15 reps * 3 set
ca 45 min



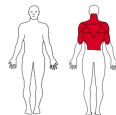
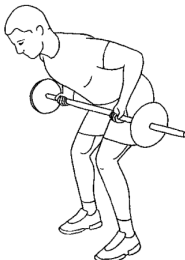
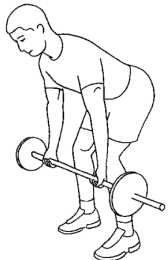
1. Cykel

Välj ett program och starta cykeln, eller tryck bara quick-start. För att ändra motståndet trycker du plus eller minus, och för att avsluta trycker du stopp.



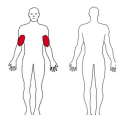
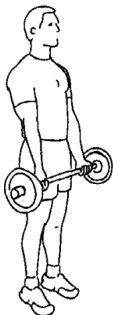
2. Gående utfall m/hantlar

Stå med samlade ben med en hantel i varsin hand. Lyft det ena benet och gå framåt i en rak linje. När det bakre benet träffar golvet, tryck ifrån och ta ett nytt steg med det andra benet. Överkroppen ska vara rak. Kom ihåg knäna över tårna i hela övningen.



3. Stående rodd m/skivstång och underhandsgrepp

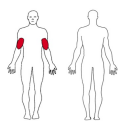
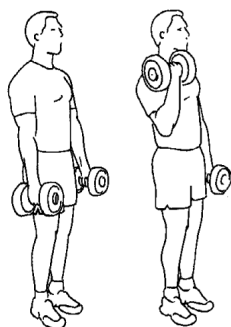
Greppa stången med ett underhandsgrepp i axelbrett avstånd. Stå lätt framåtlutad med aningen böjda knän och rak rygg. Börja övningen med att dra bak axlarna, böja armbågarna och föra upp armarna längs kroppen. Lyft stången mot magen och pressa ihop skulderbladen i slutpositionen. Sänk tillbaka till startpositionen och upprepa.



4. Stående bicepscurl m/skivstång

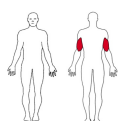
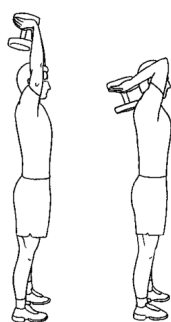
Stå med stången hängande framför dig med handflatorna pekande framåt. Böj armbågarna och lyft upp stången helt, och sänk sedan långsamt tillbaka. Håll överarmarna och armbågarna stilla under rörelsen. Alternativt kan du låta handflatorna peka inåt, i ett omvänt grepp. Detta stärker sträckmusklerna i handleden.





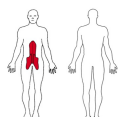
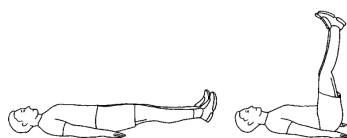
5. Stående enarms hantelcurl

Stå med fötterna i höftbredd med hantlarna hängandes ned åt sidan och handflatorna vända in mot kroppen. Böj ena armbågen och lyft hanteln mot axeln, samtidigt som du vrider den utåt. Sänk långsamt tillbaka samtidigt som du lyfter den andra hanteln på samma sätt.



6. Stående tricepspress m/hantel

Håll en hantel med raka armar över huvudet. Böj armbågarna så att hanteln sänks ner bakom huvudet. Pressa sedan tillbaka upp till startpositionen och upprepa. Försök hålla överarmarna så stilla som möjligt under rörelsen.

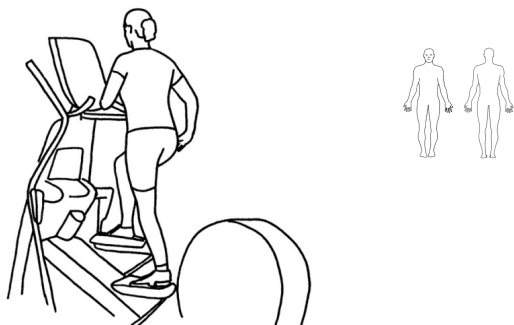


7. Liggande benlyft 1

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, sänk benen sakta nedåt tills de nästan träffar golvet och repetera.

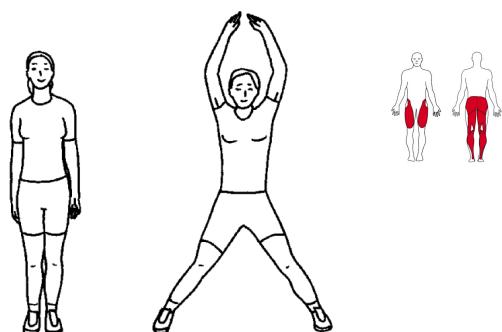


uppvärmning crosstrainer el jogg ut10 min - upp lite med pulsen !
övriga övningar 45 sek jobb/ 15 sek vila * 3 per övning



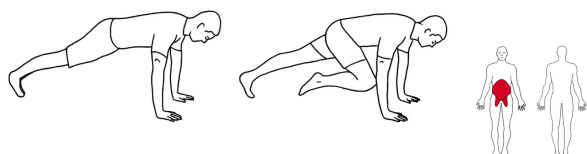
1. Precor: Elliptical Crosstrainer, fristående

Tryck "QUICK START". Justera motstånd och hastighet efter egen önskan.



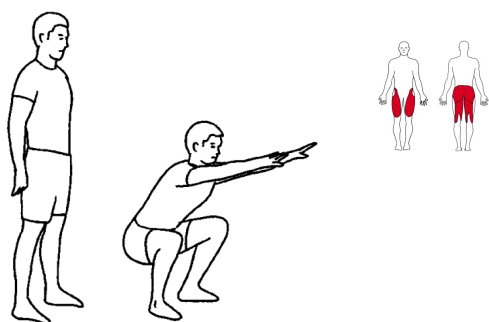
2. Jumping jacks 2

Stå på golvet med samlade ben och armarna längs sidan. Hoppa ut till bred benställning samtidigt som du flyttar ut raka armar till sidan och upp över huvudet. Hoppa tillbaka till utgångsställningen samtidigt som du sänker armarna. Repetera övningen.



3. Mountain climber

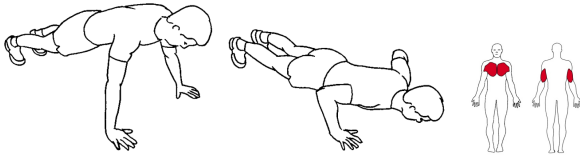
Starta i en push-up position. Håll mage och rygg stabila medan du drar knät upp till armbågen innan du för foten tillbaka till startpositionen. Jobba med vartannat ben.



4. Explosiva knäböj

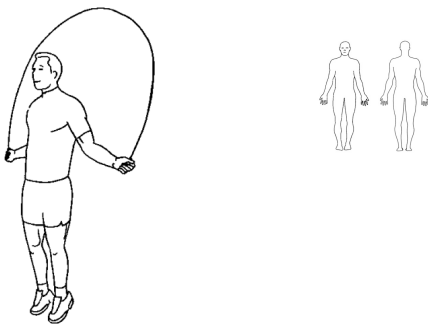
Starta i en stående position. Fötterna hålls med en axelbredds avstånd och ryggen neutral. Starta rörelsen genom att sätta dig bakåt som i en djup knäböj. När du kommer ned i bottenpositionen, höften under knät, hoppar du upp så högt du kan. Håll neutral rygg genom hela övningen och ha tyngden på hälarna.





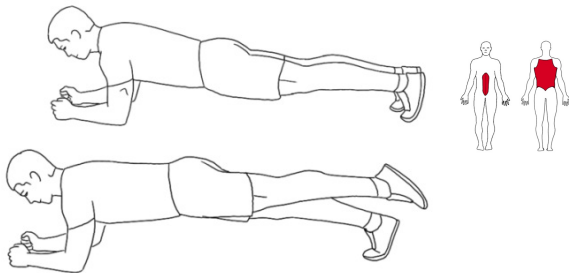
5. Pushups

Ställ dig med händerna på golvet, axelbrett isär. Spänn mage och rumpa så att ryggen hela tiden är i linje med resten av kroppen. Sänk långsamt kroppen ned mot golvet och pressa tillbaka, utan att böja i höften. Titta ner i golvet under hela övningen.



6. Hopprep el hopp på stället

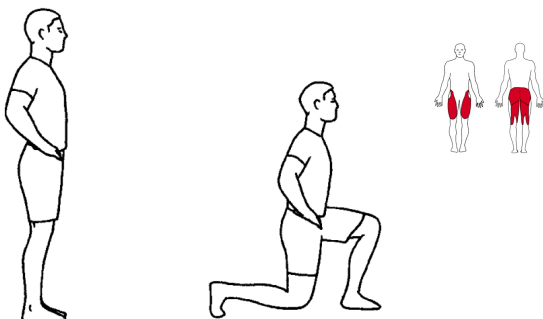
Varaktighet: 0 sek



7. Plankan med benlyft

Stå på armbågar och tår och hitta neutral position i ryggen och bäcken. Använd djup mag- och ryggmuskulatur för att hålla stabilt kring bäcken och ländrygg medan du lyfter upp ena foten från underlaget. Håll ett par sekunder innan du sänker ned igen och upprepar på motsatt sida.

Set: , Repetitioner:

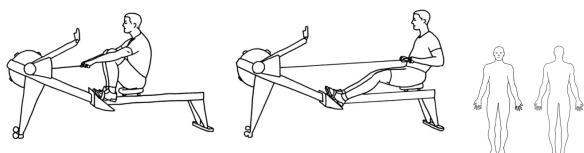


8. Gående utfall

Stå med samlade ben och sätt armarna i sidan. Lyft det ena benet och gå framåt. När benet träffar golvet bromsas rörelsen så kroppen kommer i en djup position. Överkroppen ska vara rak. Tryck ifrån och gå vidare till ett nytt steg. Knäkontroll och neutral rygg är viktigt genom hela rörelsen.

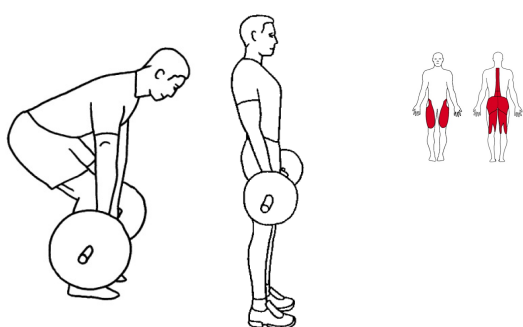


Uppvärmning rodd ca 10-15 min
Övriga övningar 10 reps * 3 per övning
ca 35-40 min



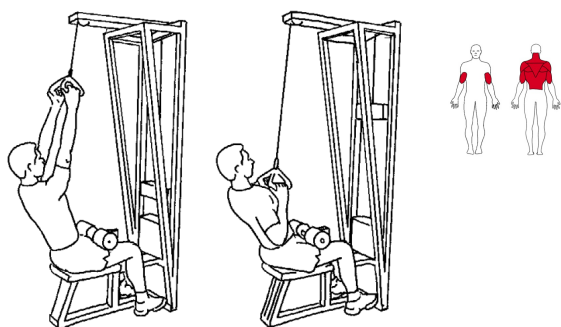
1. Concept: Rodd

Justera motståndet efter egen önskan. Tryck på "ON", välj vilken information du vill se på skärmen och börja ro.



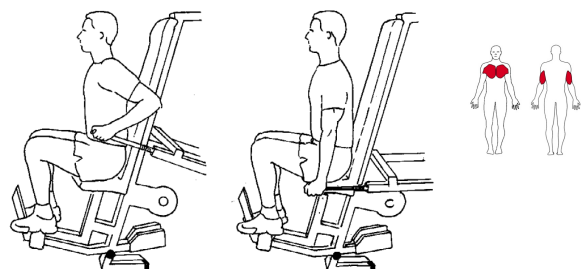
2. Marklyft

Håll blicken riktad rakt framåt under hela övningen. Viktstängens ska hänga i raka armar, så nära kroppen som möjligt, men utan att den hindrar din rörelse och teknik. Andas in på väg ner, håll andan i övningens nedre fas, och andas sedan ut på väg upp. Om övningen endast genomförs med upplyft (olympiskt lyft), andas du in före stabilisering och upplyftet påbörjas. Svanka i korsryggen och sträva efter att behålla svanken genom hela upplyftet. Ha axelbrett mellan fötterna, tyngdpunkten rakt genom kroppen med något mer vikt på bakre delen av fötterna. Håll gärna stängens med "reversed grip" med den ena handen.



3. Latsdrag m/roddhandtag

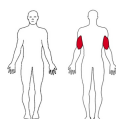
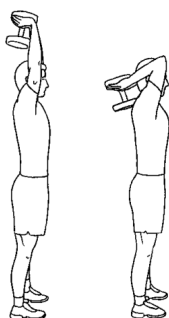
Ta tag i roddhantaget med handflaterna vända mot varandra. Luta dig lätt bakåt med blicken snett uppåt. Pressa fram bröstkorgen och dra handtagen ned mot den övre delen av bröstet. Armbågarna hålls tätt intill kroppen vid slutet av rörelsen.



4. Sittande dips

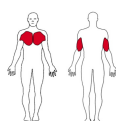
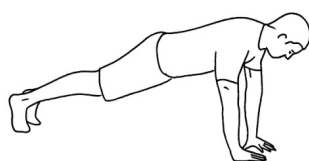
Sitt med rak rygg, håll armarna tätt intill kroppen och sänk axlarna. Pressa handtagen nedåt tills armarna är helt raka. Återgå långsamt till startpositionen. Upprepa.





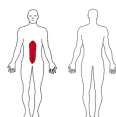
5. Stående tricepspress m/hantel

Håll en hantel med raka armar över huvudet. Böj armbågarna så att hanteln sänks ner bakom huvudet. Pressa sedan tillbaka upp till startpositionen och upprepa. Försök hålla överarmarna så stilla som möjligt under rörelsen.



6. Diamond pushups

Starta i en plankposition på raka armar. Händerna hålls i smalare position än axlarna och roterade inåt i diamantform. Spänn mage och rygg och sänk kroppen ned mot golvet innan du pressar dig upp till startpositionen.

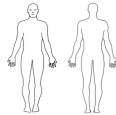


7. Situps på stor boll

Ligg på bollen med fötterna brett isär. Rulla så långt bakåt du kan utan att tappa balansen eller föttestet. Lyft huvudet och överkroppen så högt upp som möjligt, utan att den nedre delen av ryggen mister kontakten med bollen. Sänk långsamt tillbaka och upprepa.

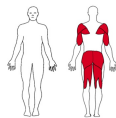
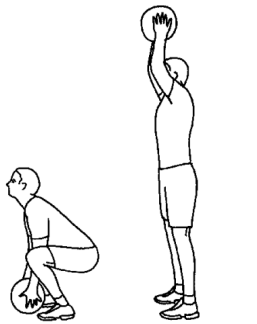


uppvärmning jogg ute el inne ca 10-15 min
konditionsmaskinerna - kör 500 meter så snabbt du kan
övriga övningar 15 reps* 3
vila 45 sek mellan varje övning
ca 30 min



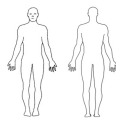
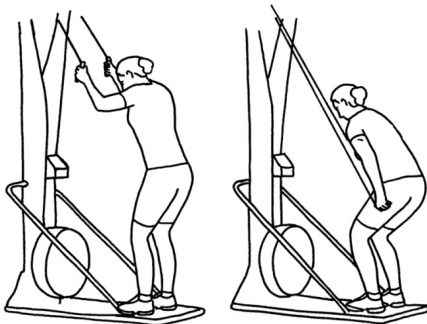
1. Löpband 1

Du kan välja ett program och sedan starta löpbandet, eller enbart trycka start. För att ändra hastigheten trycker du plus/minus, och för att ändra lutningen trycker du pil upp/ner. För att avsluta trycker du stopp.



2. Overhead slam m/knäböj

Stå i en djup knäböjd position och ta tag i en medicinboll på golvet med båda händer. Res dig upp och för medicinbollen med båda händer över huvudet. Kasta bollen hårt i golvet, ta emot den och gå ned i en knäböj igen.



3. SkiErg: stakning

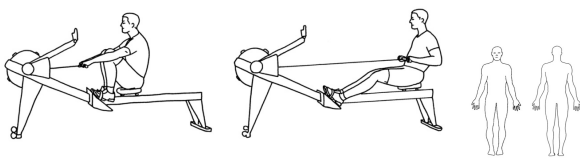
Händer och fötter med axelbredds avstånd. Händer precis över huvudhöjd med böjda armbågar. Dra handtagen neråt genom att ta i med magen och genom att böja knäna. Håll handtagen i nivå med huvudet och avsluta taget med knäna lätt böjda och armarna utsträckt ner längs låren. För armarna uppåt och räta ut kroppen för att återvända till startpositionen.





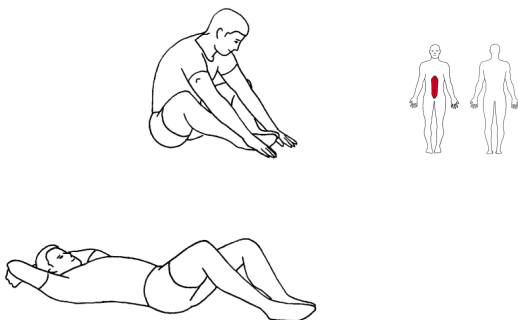
4. Burpee box jump

Starta rörelsen genom att böja knäna, sätt händerna i golvet och sträck ut benen bak kroppen. Sänk kroppen ned mot golvet så att hela kroppen ligger mot golvet. Pressa dig upp från golvet och kom upp i en stående position, innan du hoppar upp på boxen.



5. Concept: Rodd

Justera motståndet efter egen önskan. Tryck på "ON", välj vilken information du vill se på skärmen och börja ro.

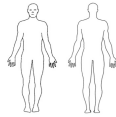


6. Butterfly situps

Starta i sittande position på golvet med fotsulorna mot varandra. Dra hämlarna in mot sätet. Armarna hålls framför tårna och rörelsen startas genom att sänka ryggen mot golvet. Armarna för bakåt tillsammans med överkroppen, händerna ska träffa golvet bakom huvudet innan man kommer tillbaka till startpositionen.

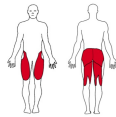
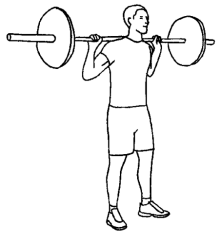


uppvärmning cykel 10 min
övriga övningar 10-12 reps * set
ca 60 min



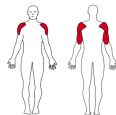
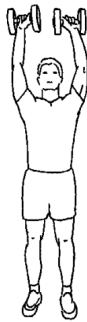
1. Cykel

Välj ett program och starta cykeln, eller tryck bara quick-start. För att ändra motståndet trycker du plus eller minus, och för att avsluta trycker du stopp.



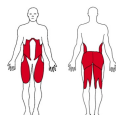
2. Knäböj m/viktstång

Starta stående med stången vilande bakom nacken. Greppet hålls så smalt som möjligt utanför axlarna och tummarna runt stången. Benen hålls lite bredare än en höftbredds avstånd. Bröstit hålls uppe och ryggen spänd. Sätt dig bak och ned med sätet. Håll en upprest neutral position i ryggen under hela övningen. Stoppa när höftleden är lägre än knäleden. Tryck via hälen upp till startposition.



3. Stående axelpress

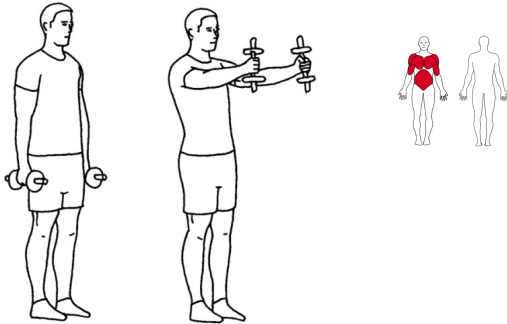
Stå med fötterna i höftbredd och spänn magen. Håll hantlarna i axelhöjd med handflatorna vända framåt. Pressa hantlarna rakt upp tills armarna är sträckta över huvudet. Sänk långsamt tillbaka och upprepa.



4. Gående utfall m/rotation

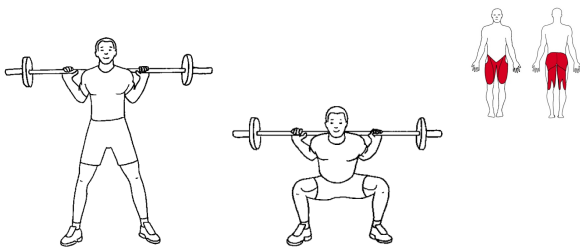
Stå med samlade ben och sätt armarna i sidan. Lyft det ena benet och ta ett steg framåt. När benet träffar golvet bromsar du rörelsen så kroppen kommer i en djup position. När du är i den djupa positionen roterar du kontrollerat överkroppen mot den sida som foten är framåt. Rotera kontrollerat tillbaka 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.





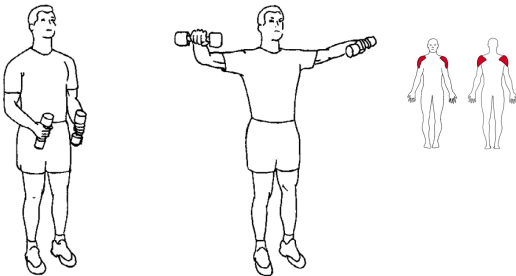
5. Fronthäv till 90° m. hantlar, neutralt grepp

Stå upp med en hantel i varje hand. Med tummarna pekande framåt, för du upp armarna framför kroppen med raka armar till ca 90° flexion i axlarna. Kom kontrollerat tillbaka till utgångsposition och upprepa.



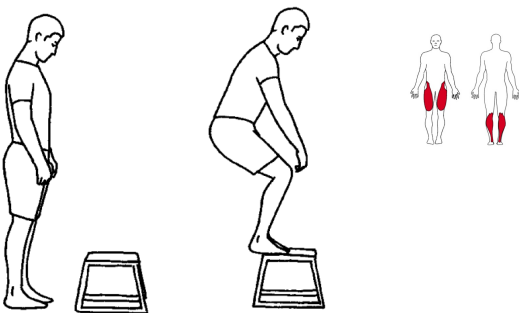
6. Knäböj m/bred benposition

Håll blicken riktad rakt framåt under hela övningen. Ha brett avstånd mellan fötterna (1½ gånger axelbrett avstånd eller bredare). Ha tyngdpunkten rakt genom kroppen med något mer vikt på bakre delen av fötterna. Mage och korsrygg ska jobba statiskt, så att hela kroppen hålls stabil genom hela övningen. Andas in på väg ner, håll andan i övningens nedre fas, och andas sedan ut på väg upp. Avsluta rörelsen vid 90 graders vinkel i knäleder, där det är viktigt att tyngpunktlinjen ej är för långt fram eller för långt bak. Pressa sedan upp igen.



7. Stående lyft åt sidan m/hantlar

Stå med rak rygg, böjda armbågar och hantlarna framför kroppen. Lyft armarna uppåt och utåt i en cirkulär rörelse utan att höja axlarna. I toppläget är lillfingersidan av handen riktad mot taket. Vänd rörelsen när armbågarna och händerna är i höjd med axeln.

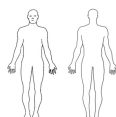
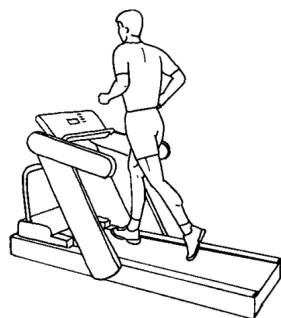


8. Box jump

Starta stående med en box framför dig. Gör ett hopp upp på boxen och landa med 3/4 av foten upp på boxen. Lämna boxen genom att sträcka höfterna. Kroppen ska vara helt rak över boxhöjd innan du träffar golvet och genomför ett nytt hopp. Försök att ha så kort kontakttid med golvet som möjligt.

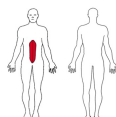
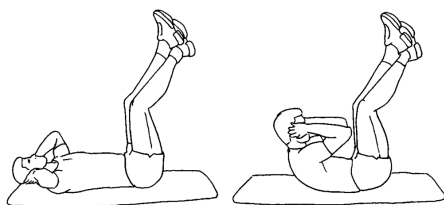


uppvärmning löpband el ute 10 min
60 sek ordentligt tempo / 60 sek vilo jogg el gå * 10 ggr
Följt av magövningar 12 reps/övning *3
ca 40 min



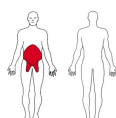
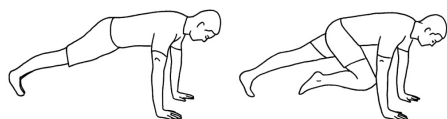
1. Löpband 1

Du kan välja ett program och sedan starta löpbandet, eller enbart trycka start. För att ändra hastigheten trycker du plus/minus, och för att ändra lutningen trycker du pil upp/ner. För att avsluta trycker du stopp.



2. crunch m/höjda ben

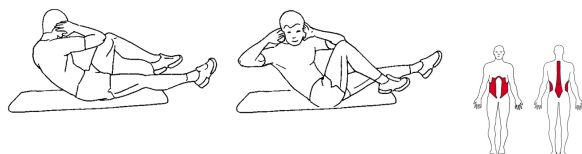
Ligg på rygg med benen upp mot taket. Håll nacken rak och stöd huvudet med händerna. Tryck korsryggen mot golvet och spänn magen. Lyft överkroppen med en kontrollerad rörelse upp mot låren, och sänk långsamt tillbaka utan att släppa spänningen i magen.



3. Mountain climber

Starta i en push-up position. Håll mage och rygg stabila medan du drar knät upp till armbågen innan du för foten tillbaka till startpositionen. Jobba med vartannat ben.





4. Sneda situps m/knälyft

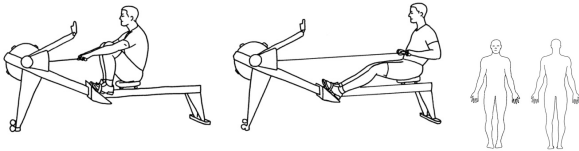
Sitt på golvet med händerna bakom huvudet. Lyft upp benen från golvet och luta dig bakåt så att du finner balansen. För växelvis motsatt knä och armbåge mot varandra.



Uppvärmning rodd 10 min

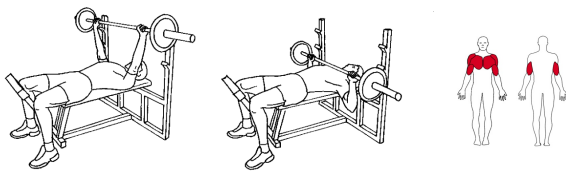
Övningarna- 10 reps*3 omgångar

ca 50 min



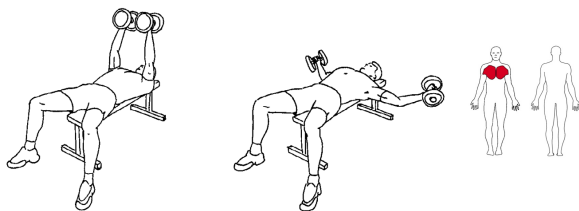
1. Concept: Rodd

Justera motståndet efter egen önskan. Tryck på "ON", välj vilken information du vill se på skärmen och börja ro.



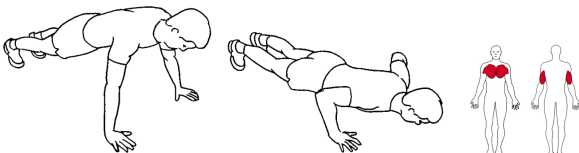
2. Bänkprens 2

Ligg med fötterna i golvet och håll stången med raka armar över bröstet. Ha greppet lite bredare än axelbredd. Sänk stången långsamt tills den vidrör vid bröstet, och pressa upp med lite snabbare tempo.



3. Hantelflyes

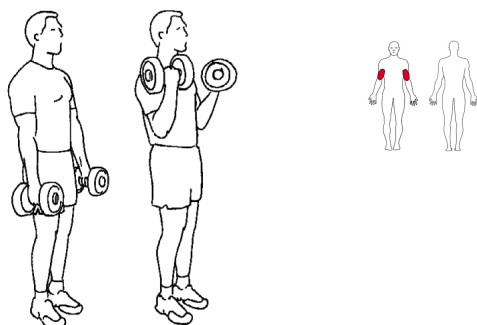
Ligg på rygg och håll hantlarna på raka armar över bröstet. För armarna ut åt sidan, med armbågarna något böjda tills armbågarna är i axelhöjd och du känner att det sträcker i bröstet. Lyft tillbaka och upprepa.



4. Pushups

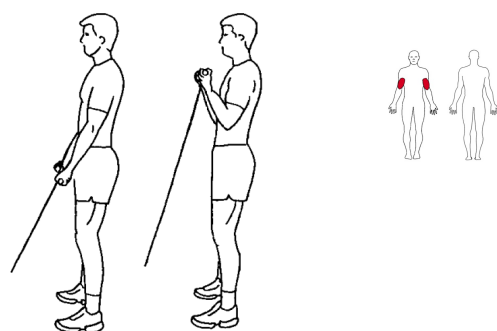
Ställ dig med händerna på golvet, axelbrett isär. Spänn mage och rumpa så att ryggen hela tiden är i linje med resten av kroppen. Sänk långsamt kroppen ned mot golvet och pressa tillbaka, utan att böja i höften. Titta ner i golvet under hela övningen.





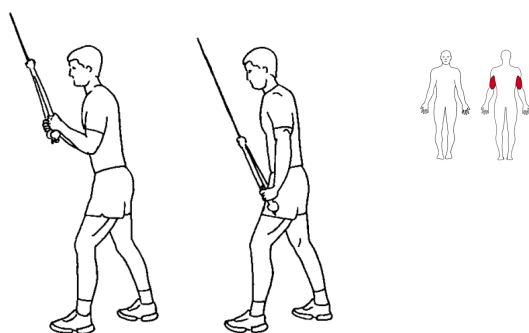
5. Stående hantelcurl

Låt hantlarna hänga ned åt sidan med handflatorna vända in mot kroppen. Lyft hantlarna genom att böja i armbågsleden samtidigt som du vrider dem utåt. Håll handlederna raka under hela rörelsen. Sänk långsamt tillbaka till startpositionen och upprepa.



6. Stående bicepscurl m/kabel

Stå med rak rygg och ett stadigt grepp om stängan/repet. Böj armbågarna och lyft armarna upp mot bröstet. Håll armbågarna stilla under rörelsen. Återgå långsamt och upprepa.



7. Stående tricepspress 1

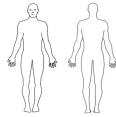
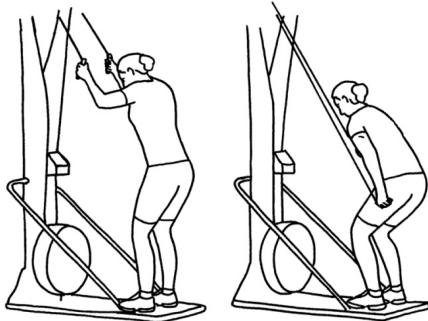
Stå vänd mot dragapparaten med repet/stängan i båda händerna. Håll överarmarna tätt mot kroppen och pressa nedåt tills armarna är helt sträckta. Återgå långsamt och upprepa.



Uppvärmning stakmaskin 10 min

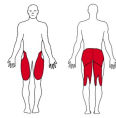
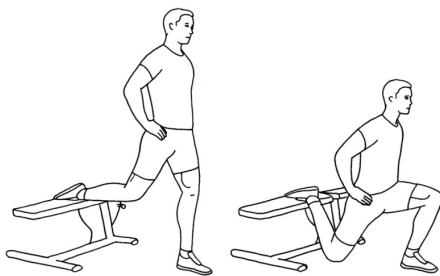
Övriga övningar 10 reps/ ben *3

ca 60 min



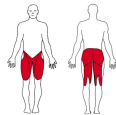
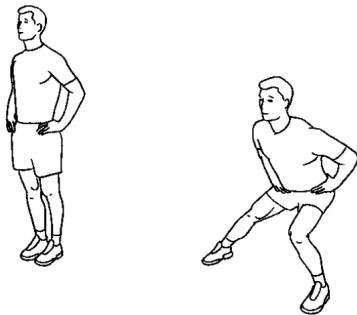
1. SkiErg: stakning

Händer och fötter med axelbredds avstånd. Händer precis över huvudhöjd med böjda armbågar. Dra handtagen neråt genom att ta i med magen och genom att böja knäna. Håll handtagen i nivå med huvudet och avsluta taget med knäna lätt böjda och armarna utsträckt ner längs låren. För armarna uppåt och rätta ut kroppen för att återvända till startpositionen.



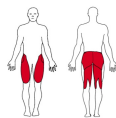
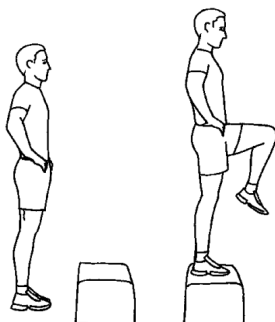
2. bulgariskt utfall på bänk

Ställ dig på ett ben med knän och tår pekande rakt fram. Placera en bänk ca 1 meter bakom dig och placera motsatt ben på bänken. Utför en knäböj och se till att hålla knät över tårna genom hela övningen.



3. Sidoutfall

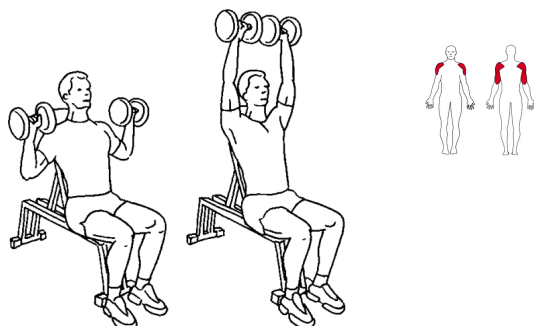
Stå med samlade ben och armarna i sidan. Ta ett stort steg åt sidan, böj benet och lägg kroppsvikten över på denna sidan. Pressa dig upp igen och återgå till stående. Upprepa åt andra sidan.



4. Step up m hantlar

Set: , Repetitioner:

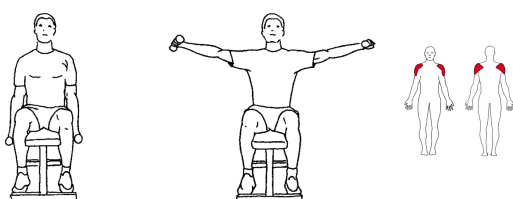




5. Sittande axelpress 1

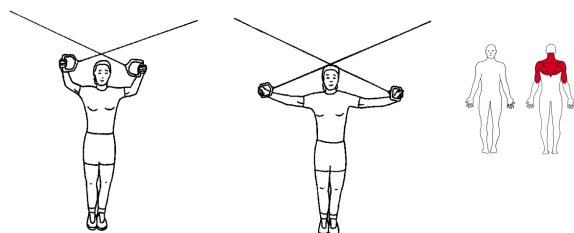
Sitt med stöd för ryggen och fixera mag- och korsryggsregionen. Håll hantlarna vid axlarna och pressa upp tills hantlarna hålls med raka armar över huvudet.

Vikt: **kg, Set:** , **Repetitioner:**



6. Sittande rakt lyft åt sidan

Sitt med armarna ned längs sidan och armbågarna lätt böjda. Lyft armarna utåt och uppåt. I toppläget är lillfingersidan av handen riktad uppåt taket. Avsluta rörelsen när armbågarna och händerna är i höjd med axeln.

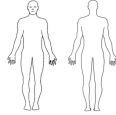


7. Baksida axel m/korsade kablar

Stå med ett stabilt grepp om bägge handtagen och håll dem så att kablarna korsar varandra. Ha armbågarna något böjda. För armarna ut åt sidan i en jämn cirkelrörelse medan du behåller armbågarna lätt böjda. Släpp långsamt tillbaka och upprepa.

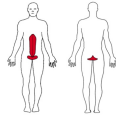
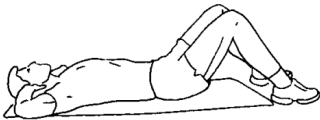


uppvärmning cykel 10 min
kör sen intervaller 90 sek jobb/ 60 sek vila *8 -utmana dig !
magövningar - 10 reps * 3
ca 35 min



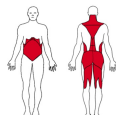
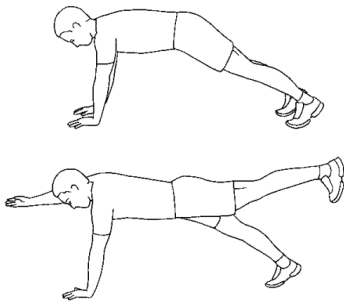
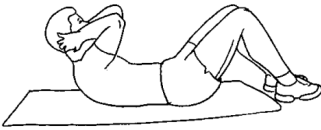
1. Cykel

Välj ett program och starta cykeln, eller tryck bara quick-start. För att ändra motståndet trycker du plus eller minus, och för att avsluta trycker du stopp.



2. Crunch

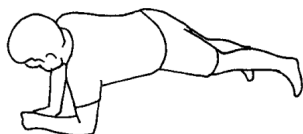
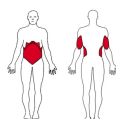
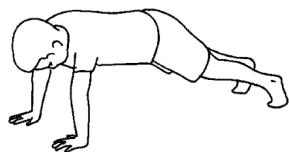
Ligg på rygg med böjda ben och med fötterna i golvet. Stöd huvudet med händerna. Lyft överkroppen så att enbart korsryggen till slut berör underlaget, och sänk sedan långsamt tillbaka. Gör övningen med en jämn och kontrollerad rörelse.



3. Plankan m/diagonallyft, händer - fötter, växlande

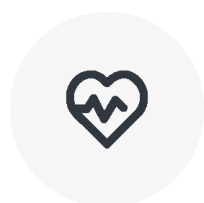
Stå på tå och raka armar. Se till så att du håller ryggen rak. Håll balansen medan du lyfter och sträcker motsatt arm och ben.





4. Gå upp och ner på armbågarna i plankan

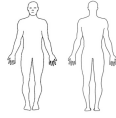
Stå på tårna och håll överkroppen fixerad på sträckta armar. Gå upp och ner från/till armbågarna.



Uppvärmning 10 min cosstrainer

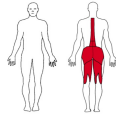
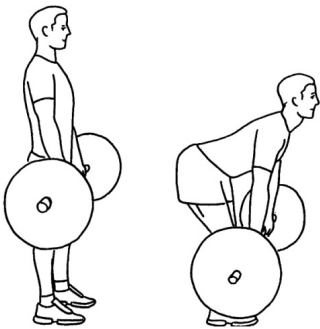
Övriga övningar 12 reps *3 set

ca 45 min



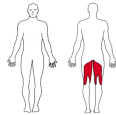
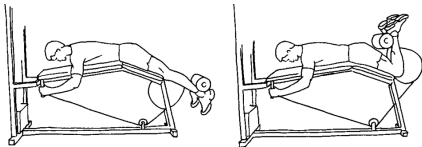
1. Precor: Elliptical Crosstrainer, fristående

Tryck "QUICK START". Justera motstånd och hastighet efter egen önskan.



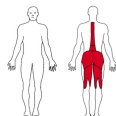
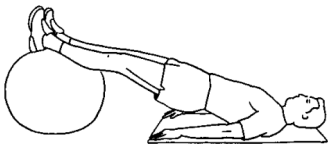
2. Rumänsk marklyft 2

Håll i stängen med ett överhandsgrepp med stängen hängande framför kroppen med raka armar i höfthöjd. Axlarna ska föras tillbaka en aning, bröstet ska föras en aning upp och fram, ryggen ska ha en naturlig svank och knäna lätt böjda. Sänk stängen genom att föra sätet ut samtidigt som överkroppen sänks framåt. Se rakt fram, behåll axlarna på plats bakåt och ryggen rak under rörelsen. Stängen sänks rakt ner, hela tiden tätt intill kroppen. Gå så långt som rörligheten tillåter. Returnera till utgångspositionen genom att driva höftpartiet framåt.



3. Liggande leg curl

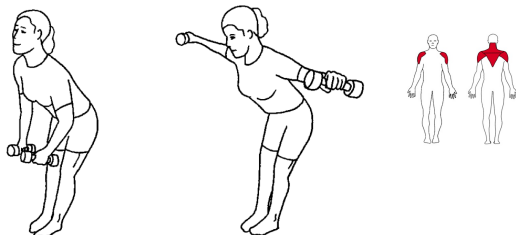
Ligg på mage med utsträckta ben. Placera knäna precis utanför kanten av liggdynan och fixera överkroppen med hjälp av handtagen. Böj maximalt i knäledet och sänk försiktigt tillbaka till startpositionen. Håll fötterna böjda under hela rörelsen.



4. Liggande leg curl m/BOSU-boll

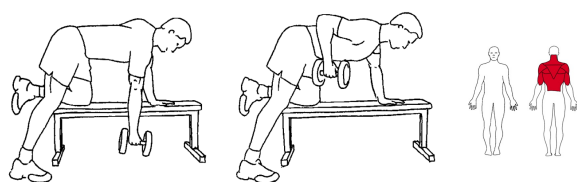
Ligg med båda benen på bollen och lyft bäckenet. Håll armarna snett ut åt sidan. Spänn muskulaturen på lårets baksida och dra bollen mot dig. Rulla sedan tillbaka.





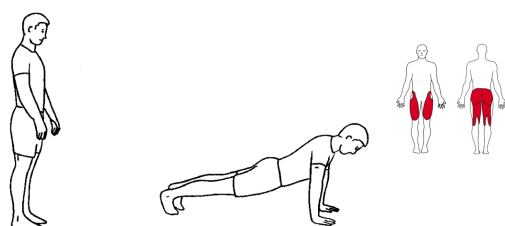
5. Stående framåtlutad sidolyft

Stå framåtlutad med knän och armbågar lätt böjda. Ha en lätt svank i korsryggen. Aktivera magmuskulaturen. Lyft armarna rakt ut åt sidan och känn att skulderbladen möts. Sänk långsamt ner och upprepa.



6. Hantelrodd m/knä och armstöd på bänk

Stå med ena knät och ena armen på en bänk. Håll en hantel i den fria handen och låt armen hänga tungt. Dra upp axeln och lyft armbågen bakåt och uppåt, tills hanteln är i nivå med magen. Håll ryggen rak. Sänk långsamt tillbaka.



7. Burpees u/pushups

Starta i en stående position, börja rörelsen genom att böja knäna sätta händerna i golvet och sträcka ut benen bakom kroppen. Håll kroppen i en push-up position. Från denna positionen flyttar du fötterna in mot händerna och hoppar upp från en djup knäböj. Klappa med raka armar händer över huvudet.

