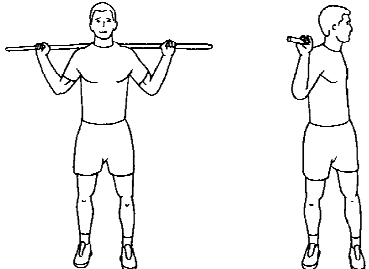
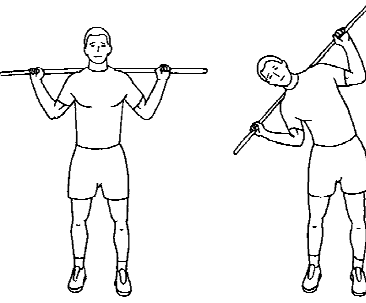
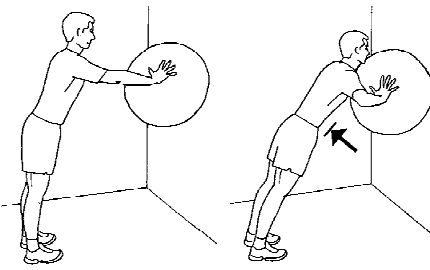
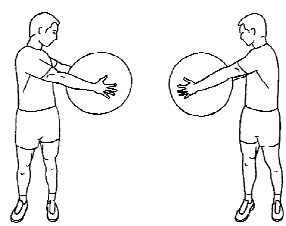
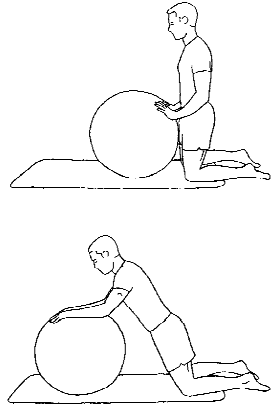
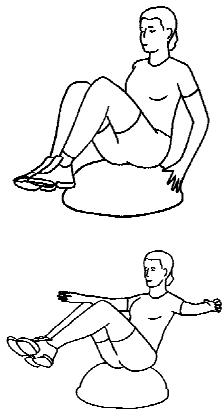
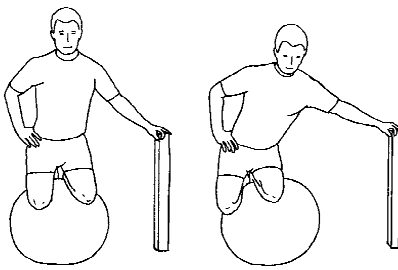


MAGTRÄNING I STÅENDE - LÄTT-MEDEL

<p>1</p> <p>Stående överkroppsrotation</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Stå med en stång på axlarna. Vrid överkroppen från sida till sida. Se till att inte överdriva rörelsen.</p>	<p>2</p> <p>Stående sidböjning m/stång</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Stå med rak rygg och en stång över axlarna. Böj överkroppen åt ena sidan, och sedan över till den andra. Se till att ej överdriva rörelsen.</p>	<p>3</p> <p>Stående armhävning m/boll</p>  <p>Stå i armhävningssposition med bollen mot en vägg. Ha ett axelbrett grepp. Finn neutralställningen av ryggen och bäckenet och spänn den nedre delen av magmuskulaturen genom att pressa naveln in mot ryggen. Sänk överkroppen mot bollen och pressa sedan tillbaka.</p>
<p>4</p> <p>Stående rotation m/boll</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Håll bollen framför bröstet och rotera överkroppen från sida till sida. Se till att inte överdriva rotationen.</p>	<p>5</p> <p>Knästående framåtrullning m/boll</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Stå på knäna och stöd dig mot bollen. Spänn i mag- och korsryggsregionen och rulla framåt. Vänd tillbaka till utgångspositionen innan belastningen blir så stor att du börjar tappa kontrollen.</p>	<p>6</p> <p>BOSU-boll: V-sittande</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Sitt ovanpå BOSU-bollen. Lyft benen tills du har ungefär 90 graders vinkel i höfter och knän. Håll armarna ut åt sidan. Stabilisera mag- och korsryggsregionen. Håll balansen så länge som möjligt.</p>
<p>7</p> <p>Knästående balans på en boll</p>  <p>Sitt med knäna på bollen och försök hålla balansen. Du kan eventuellt stödja dig med ena handen. Rulla kontrollerat ut åt sidan och tillbaka.</p>		