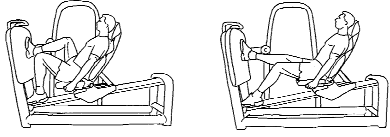
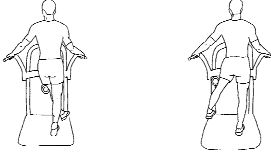
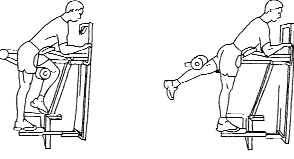
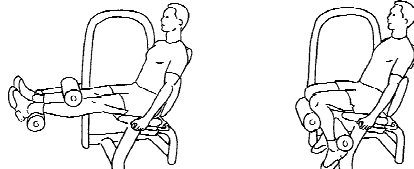
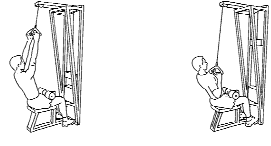
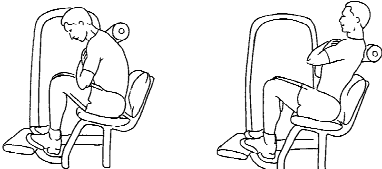
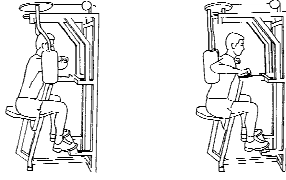
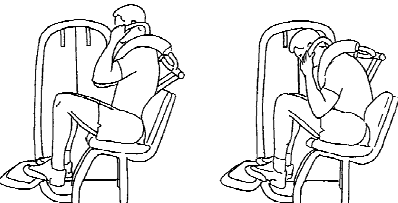
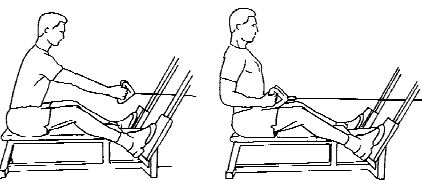
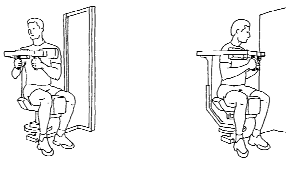
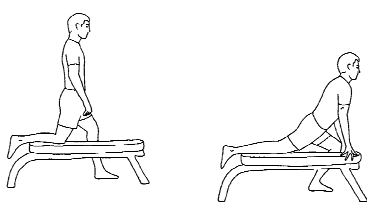
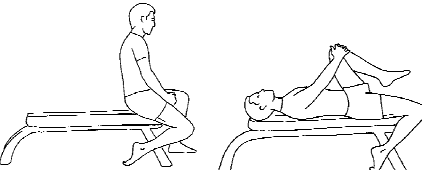


RYGGTRÄNING I TECHNOGYMMMASKINER ELLER LIKLANDE - LÄTT- MEDEL

<p>1</p> <p>Sittande enbens press 3-4 x 10-12/ben</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Säte: _____.</p> <p>Placera den ena foten på fotplattan. Böj knät i ca. 90 grader. Spänn mag- och korsryggsregionen. Pressa benet mot fotplattan, tills knät är nästan helt utsträckt. Återgå till startposition och upprepa. Byt ben</p> <p>ÖVNING 1-4 TRÄNAS MED FÖRDEL IHOPA I S.K. SUPERSET</p>	<p>2</p> <p>Utsida höft i maskin 3-4 x 10-12/ben</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Höjd: _____, Knädyna: _____.</p> <p>Stå med det aktiva benet korsat framför det vikt bärande benet. Ha kudden på utsidan av knät. Lyft benet ut åt sidan. Håll kroppen fixerad. Upprepa med motsatt ben.</p> <p>ÖVNING 1-4 TRÄNAS MED FÖRDEL IHOPA I S.K. SUPERSET</p>	<p>3</p> <p>Stående kickback 3-4 x 10-12/ben</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Fotplatta: _____, Knädyna: _____.</p> <p>Stå framåtlutad med stöd mot dynan. Sträck det aktiva benet bakåt. Både höft, knä och vrist ska vara helt utsträckt vid slutet av rörelsen. Upprepa med motsatt ben.</p> <p>ÖVNING 1-4 TRÄNAS MED FÖRDEL IHOPA I S.K. SUPERSET</p>
<p>4</p> <p>Sittande lårcurl 3-4 x 10-12</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Säte: _____, Vristdyna: _____, Handtag: _____.</p> <p>Se till att ha bra stöd för korsryggen och fixera överkroppen med handtagen. Pressa vristerna mot dynan, böj maximalt i knäna och återvänd sakta till startpositionen.</p> <p>ÖVNING 1-4 TRÄNAS MED FÖRDEL IHOPA I S.K. SUPERSET</p>	<p>5</p> <p>Latsdrag m/roddhandtag 3-4 x 10-12</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Knädyna: _____.</p> <p>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.</p> <p>ÖVNING 5-7 TRÄNAS MED FÖRDEL IHOPA I S.K. SUPERSET</p>	<p>6</p> <p>Sittande ryggresning 3-4 x 10-12</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Axeldyna: _____.</p> <p>Från den framåtböjda startpositionen pressas överkroppen bakåt, så att ryggen sträcks ut. Se till att ha bra stöd för korsryggen och utför övningen i en jämn rörelse.</p> <p>ÖVNING 5-7 TRÄNAS MED FÖRDEL IHOPA I S.K. SUPERSET</p>
<p>7</p> <p>Omvänd pec-deck 3-4 x 10-12</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Säteshöjd: _____.</p> <p>Sitt med stöd mot bröstkorgen och placera överarmarnas baksida mot kuddarna. Pressa armarna ut åt sidan och bakåt, och knip ihop skulderbladen när du är i slutpositionen.</p> <p>ÖVNING 5-7 TRÄNAS MED FÖRDEL IHOPA I S.K. SUPERSET</p>	<p>8</p> <p>Crunches i maskin 3-4 x 10-12</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Se till att ha bra stöd för korsryggen. Ta tag om handtagen och böj överkroppen framåt och nedåt, samtidigt som du krummar i ryggen. Återvänd långsamt till startpositionen och upprepa.</p> <p>ÖVNING 8-10 TRÄNAS MED FÖRDEL IHOPA I S.K. SUPERSET</p>	<p>9</p> <p>Sittande rodd 3-4 x 10-12</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Sitt med framåtböjd rygg, lätt böjda knän och axlarna framåtdragna. För kroppen och axlarna tillbaka och dra handtaget mot magen, samtidigt som du pressar fram bröstkorgen. Pressa ihop skulderbladen vid slutpositionen. Återgå långsamt till startpositionen.</p> <p>ÖVNING 8-10 TRÄNAS MED FÖRDEL IHOPA I S.K. SUPERSET</p>
<p>10</p> <p>Bålrotation i maskin 3-4 x 10-12/sida</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Säte: _____, Höjd: _____, Bröstdyna: _____.</p> <p>Sitt med överkroppen vänd mot dynorna och pressa bröstet mot dem. Vrid överkroppen mot den andra sidan i en jämn rörelse. Ha kontakt med axeldynorna under hela utförelsen. Upprepa till motsatt sida.</p> <p>ÖVNING 8-10 TRÄNAS MED FÖRDEL IHOPA I S.K. SUPERSET</p>	<p>11</p> <p>Stående töjning av höftböjare 2-3 GGR PER SIDA</p>  <p>Stå vid sidan av en bänk. Lägg det ena benet på bänken så att framsidan av underbenet får stöd av bänken. Luta dig försiktigt framåt genom att böja i det benet som du står på. Ta gärna stöd på bänken med händerna så att du har bra balans. Känn att du töjer på framsidan av höften och låret på det benet som är på bänken.</p>	<p>12</p> <p>Töjning av höftböjare från sittande till liggande. 2-3 GGR PER SIDA</p>  <p>Sitt på kanten av en bänk. Håll runt knät med båda händerna samtidigt som du lutar dig bakåt tills du ligger ner på bänken. Det andra benet ska hela tiden vara i kontakt med golvet. Känn att du töjer på framsidan av höften och låret på det benet som har kontakt med golvet.</p>