


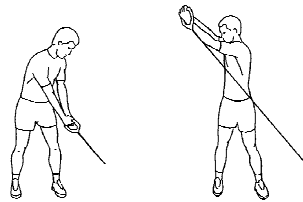
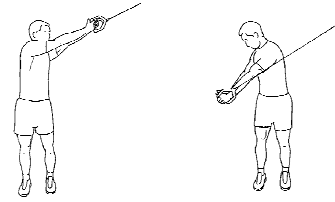
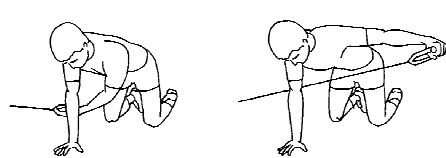
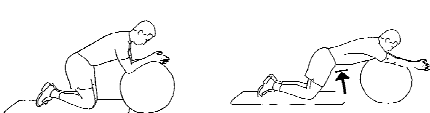
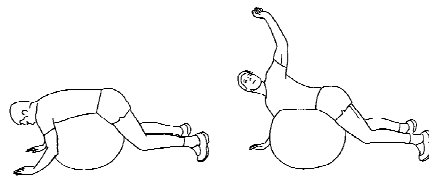


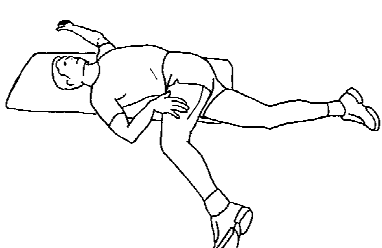
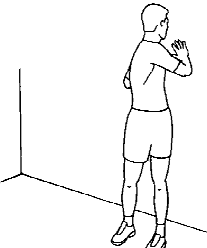


## RYGGTRÄNING MED FRIA VIKTER - EJ FÖR NYBÖRJARE

<p>1</p> <p><b>Frontal stöt u/split</b></p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Håll blicken riktad rakt fram under hela övningen. Viktstängen hålls framför kroppen, vilandes på axlar och/eller i händerna. Lyft armbågarna så att stängeln ligger stabilt och ryggen arbetar stabiliserande. Starta med raka ben med axelbrett avstånd, med tyngdpunkten rakt genom kroppen. Skapa acceleration genom att böja något i knäna och sträck därefter ut explosivt. Fullfölj accelerationen genom att sträcka ut armarna samtidigt som du snabbt böjer knäna, så att tyngdpunkten sänkes och du "kommer under" stängeln med raka armar. Fullt sträck och golvkontakt med bägge fötter efter knäböjning ska ske markerat/bestämt och samtidigt. 3 OMGÅNGAR X 10-12 REPETITIONER</p>	<p>2</p> <p><b>Djup knäböj - normal benposition (Squat)</b></p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Håll huvudet så att blicken är riktad rakt framåt under hela övningen. Stå med raka ben, med skulderbrett avstånd, tyngdpunkten rakt genom kroppen med något större del av tyngden fördelad på bakre delen av foten. Genom att fokusera på mage och korsrygg, ska hela kroppen hållas stabil genom hela övningen. Andas in på väg ner, håll andan i övningens nedre fas, och andas sedan ut på vägen upp (sista halvan av uppåttlyftet). 3 OMGÅNGAR X 10-12 REPETITIONER</p>	<p>3</p> <p><b>Marklyft (Deadlift)</b></p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Håll blicken riktad rakt framåt under hela övningen. Viktstängeln 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 stängeln med "reversed grip" med den ena handen. 3 OMGÅNGAR X 10-12 REPETITIONER</p>
<p>4</p> <p><b>Stående rotation m/diagonal armsving 1</b></p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Stå vriden mot dragapparaten och ta tag om handtaget med bägge händer. Vrid överkroppen samtidigt som du kontrollerat svingar armarna framåt och uppåt i en cirkulär rörelse till motsatt sida. Återgå långsamt och upprepa. Byt sida. 3 OMGÅNGAR X 10-12 REPETITIONER/SIDA</p>	<p>5</p> <p><b>Stående rotation m/diagonal armsving 2</b></p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Stå vänd med sidan mot dragapparaten och ta tag om handtaget med bägge händer. Vrid överkroppen samtidigt som du kontrollerat svingar armarna framåt och nedåt i en cirkulär rörelse till motsatt sida. Återgå långsamt och upprepa. Byt sida. 3 OMGÅNGAR X 10-12 REPETITIONER/SIDA</p>	<p>6</p> <p><b>Lyft åt sidan knästående m/dragapparat</b></p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Stå på alla fyra med sidan åt en dragapparat. Ta ett stadigt grepp om handtaget och för den aktiva armen ut åt sidan och upp. Håll överkroppen stabil. Upprepa åt den andra sidan. 3 OMGÅNGAR X 10-12 REPETITIONER/SIDA</p>
<p>7</p> <p><b>Knästående framrullning på en boll</b></p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Stå på knäna och stöd underarmarna på bollen. Spänn nedre delen av magmuskulaturen genom att trycka naveln in mot ryggen och rulla framåt samtidigt som du försöker hålla neutralställningen i ryggen. Undvik att böja ryggen för mycket. Återvänd till utgångspositionen innan belastningen blir för tung. 2-3 OMGÅNGAR X 20-30 REPETITIONER</p>	<p>8</p> <p><b>Ryggresning m/rotation på en boll</b></p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Ligg med överkroppen och bäcken på bollen och låt armarna hänga ned mot golvet. Spänn magen och korsryggen, samtidigt som du lyfter och vrider överkroppen kontrollerat åt ena sidan. Vid slutet av rörelsen ska kroppen vara nästan rak med den ena armen utsträckt mot taket. Upprepa åt andra sidan. 2-3 OMGÅNGAR X 20-30 REPETITIONER/SIDA</p>	<p>9</p> <p><b>Situps på en boll</b></p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Ligg på bollen med fötterna brett isär och händerna bakom huvudet. Lyft överkroppen, så att endast den nedre delen av ryggen har kontakt med bollen. Sänk långsamt tillbaka till startläget utan att släppa spänningen i magen. Gör en jämn och lugn rörelse. 2-3 OMGÅNGAR X MAXIMALT REPETITIONER</p>
<p>10</p> <p><b>Underkroppsrotation m/boll</b></p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Ligg på rygg med benen vilandes på bollen och armarna snett ut åt sidan. Roterä växelvis underkroppen åt vänster och höger. 2-3 OMGÅNGAR X 20-30 REPETITIONER/SIDA</p>	<p>11</p> <p><b>Ryggböjning i rotation</b></p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Ligg på rygg. Lyft det ena benet och lägg över det på andra sidan av kroppen. Lyft den motsatta armen över huvudet och känn att det sträcker i utsidan på överkroppen och nederst i ryggen. Håll i 15-20 sek och upprepa åt andra hållet. 2-3 GGR PER SIDA</p>	<p>12</p> <p><b>Rygg och mage</b></p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Starta med att stå med ryggen mot en vägg. Vrid överkroppen mot den ena sidan och placera händerna på väggen. Känn att det sträcker i stora delar av rygg och magområdet. Håll 15-20 sek. och upprepa övningen åt motsatt sida. 2-3 GGR PER SIDA</p>