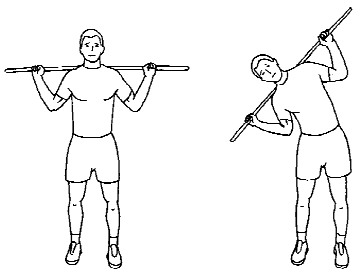
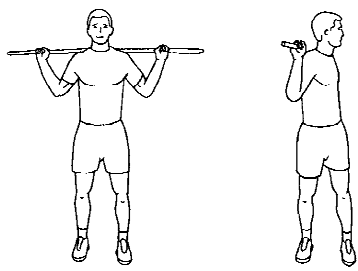
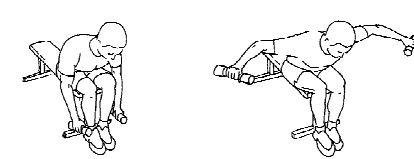
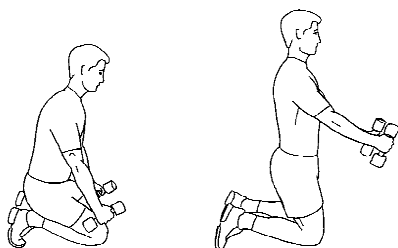
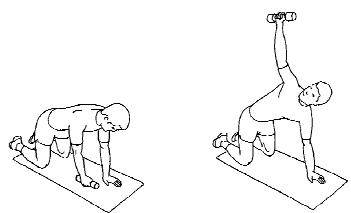
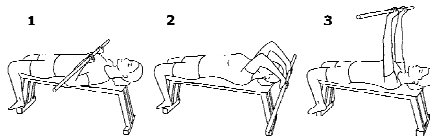
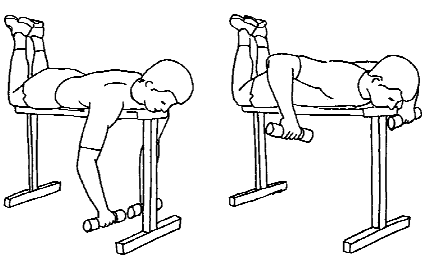
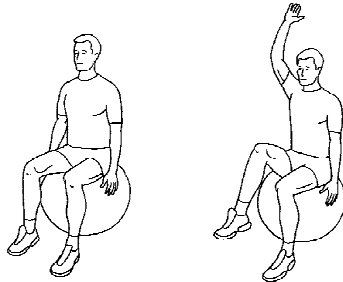
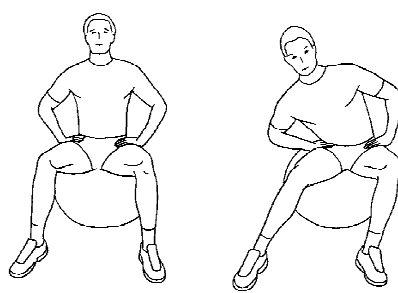
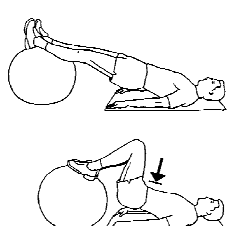

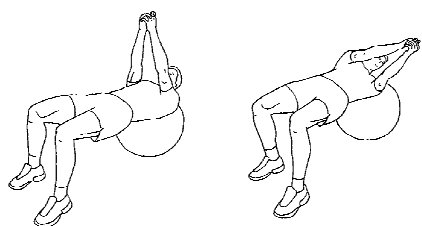


RYGGTRÄNING MED FRIA VIKTER - LÄTT-MEDEL

<p>1</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. 3 x 20/PER SIDA</p>	<p>2</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. 3 x 20/PER SIDA</p>	<p>3</p> <p>Hantellyft åt sidan sittande</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Sitt framtåtlutad och låt armarna hänga ner mot fötterna. Håll ungefär 140 graders vinkel i armbågarna. Lyft armarna ut åt sidan och uppåt. Sänk långsamt tillbaka. 3 x 20</p>
<p>4</p> <p>Knästående ryggresning</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Sitt på knäna med en hantel i var hand. Fixera armarna i en utsträckt position, så att när du reser dig upp så lyfts hantlarna ut från kroppen. Sätt dig långsamt ner igen, och upprepa övningen. 3 x 20</p>	<p>5</p> <p>Lyft åt sidan knästående m/rotation och hantlar</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Stå på alla fyra med en hantel i ena handen. För den aktiva armen ut åt sidan och upp. Roterar överkroppen så den följer med under hela rörelsen, och du hela tiden håller blicken på hanteln. Upprepa åt andra sidan. 3 x 20/PER SIDA</p>	<p>6</p> <p>Liggande kombinerad pullover och triceps press</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Ligg på rygg med stängen mot bröstet och armbågarna intill kroppen. Ha ett axelbrett grepp och handflatorna vända ifrån dig. För stängen över ansiktet och vidare bakåt bakom huvudet. Härifrån pressar du långsamt upp till raka armar. Sänk stängen till bröstet igen och upprepa övningen. 3 x 20</p>
<p>7</p> <p>Magliggande hantelrodd.</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Ligg på mage på en bänk med en hantel i var hand. Håll armbågarna lätt böjda. Lyft armbågarna ut till sidan och uppåt samtidigt som du trycker ihop skulderbladen. I slutläget ska armbågarna ha 90 graders vinkel och skulderbladen vara ihoppressade.</p>	<p>8</p> <p>Sittande knä- och armlift på en boll</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Sitt på bollen med rak rygg. Lyft benet och armen på ena sidan och försök att hålla balansen. Upprepa med motsatt sida. 3 x 20/PER SIDA</p>	<p>9</p> <p>Sidrullning på boll 1</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Sitt långt fram på bollen med breda ben och händerna på sidan av kroppen. Försök att rulla från sida till sida utan att lyfta fötterna från golvet. 3 x 20/PER SIDA</p>
<p>10</p> <p>Bäckenlyft och lårcurl m/boll</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Ligg med bägge benen på bollen och armarna snett ut åt sidan. Finn neutralställningen i ryggen och bäckenet, och spänn nedre delen av magen genom att trycka in naveln mot ryggen. Lyft upp bäckenet tills du ligger på skulderbladen och dra benen mot rumpan genom att böja knäna. Rulla tillbaka bollen och upprepa. 3 x 20</p>	<p>11</p> <p>Situps på en boll</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. 3 x MAXIMALT</p>	<p>12</p> <p>Liggande rotation på en boll</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Ligg med överkroppen på en boll och håll armarna raka över bröstet. Svinga kontrollerat armarna ut åt sidan till de är nästan parallella med golvet. Svinga upp igen och sedan över till motsatt sida. 3 x 20/PER SIDA</p>