

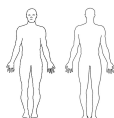
# reFORM personlig träning & kostrådgivning

IFK Västerås P-06 FYS Gymträning

Av: Fredrik Boson



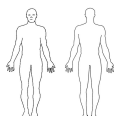
Styrketräning på gymmet ska med fördel göras 3 ggr / vecka under ledig tid



## 1. Löpband (uppvärmning 5 min)

Uppvärmning 5 min lätt jogging

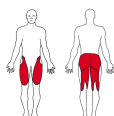
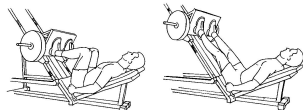
Varaktighet: 5 min 0 sek, Hastighet: km/h



## 2. Cykel (alt till löpband uppvärmning 5 min)

Uppvärmning 2

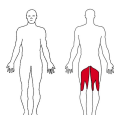
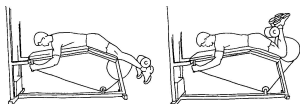
Varaktighet: 5 min 0 sek, Hastighet: km/h



## 3. Liggande benpress

Placera fötterna på fotplattan med axelbrett avstånd. Böj knäna ca. 90 grader. Spänn mag- och korsryggsregionen. Pressa benen mot fotplattan, tills knäna är nästan helt utsträckta. Återgå till startposition och upprepa.

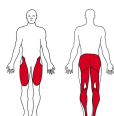
Vikt: kg, Set: 3, Reps: 10-20



## 4. Lårcurl

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.

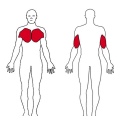
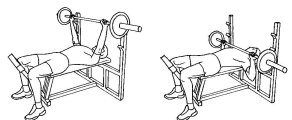
Vikt: kg, Set: 3, Reps: 10-20



## 5. Utfall steg m/hantlar

Stå med fötterna i höftbredd och en hantel i var hand. Ta ett steg framåt och sänk kroppen med vikten på det främre benets häl tills knät är i ungefär 90 graders vinkel. Se till att knät inte trycks framför tårna. Pressa dig upp med hjälp av det främre benet, byt ben och upprepa. Håll överkroppen upprest och blicken riktad rakt fram under hela rörelsen.

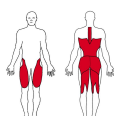
Vikt: kg, Set: 3, Reps: 10 per ben



## 6. Bänkpress 2

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

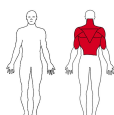
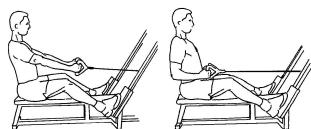
Vikt: kg, Set: 5, Reps: 10-20



## 7. Sumo marklyft m/kettlebells

Starta i en upprätt position och stå brett med fötterna. Håll i en kettlebell i varsin hand framför kroppen. För rumpan bakåt och håll bröstet högt. Pressa ut knäna och sänk ned rumpan medan kettlebellerna går rakt ned mot fötterna. När du kommer till önskat bottenläge ska du resa dig upp i samma bana. Håll ryggen rak och skulderna tillbakadragna (retraherade).

Vikt: kg, Set: 3, Reps: 10-20

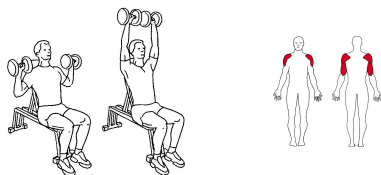


## 8. Sittande rodd 2

Sitt med rak rygg, lätt böjda knäna och axlarna framåtdragna. För axlarna tillbaka och dra handtaget mot magen, samtidigt som du pressar fram bröstkorgen. Knip ihop skulderbladen vid slutpositionen. Återgå långsamt till startpositionen.

Vikt: kg, Set: 3, Reps: 10-20

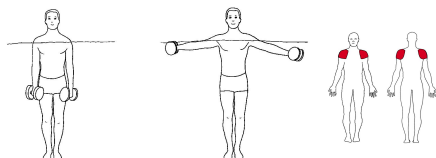




#### 9. Sittande axelpress 1

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.

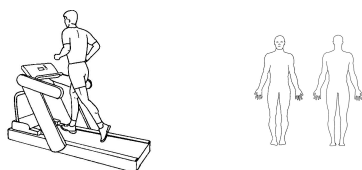
**Vikt:**      kg, **Set: 3 , Reps: 10-20**



#### 10. Raka sidolyft med hantlar

Stå lätt framåtlutad med något böjda armbågar. Håll en hantel i var hand med armarna längs sidan. Lyft armarna utåt/uppåt, och vrid armarna så att armbåge och lillfinger är högst. Sänk tillbaka. Lyft hantlarna max 15 grader över horisontalplanet.

**Set: 3 , Reps: 10-20**



#### 11. Löpband intervaller i lutning uppåt!

Intervall träning , sprint ! höj lutningen på bandet så det blir om att springa uppför en backa. höj hastigheten så du kan kontrollera dina löpsteg, spring uppför 20 sekunder, sänk sen hastigheten och lutning för att vila, ELLER ställ dig på sidorna av löpbandet, vila / alt små jogga 20 sek, sen upprepa intervallen på bandet i höglutning uppåt. Detta skapågå i 10 min till och från .

För att ändra hastigheten trycker du plus/minus, och för att ändra lutningen trycker du pil upp/ner. För att avsluta trycker du stopp.

**Varaktighet: 10 min 0 sek, Hastighet:      km/h**

