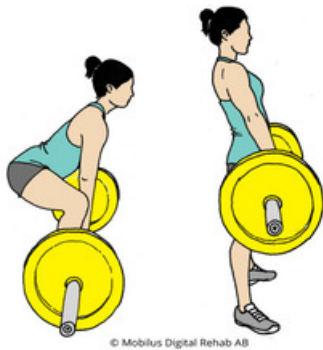


Set: 3 • Reps: 10



© Mobilus Digital Rehab AB

1. Marklyft med skivstång

Gå ner i en knäböj med höfterna lägre än dina axlar och greppa tag om skivstången i ett överhandsgrepp med händerna axelbrett isär.

Placera skivstången över trampdynorna och se till att dina axlar är framför skivstången.

Sträck i knäna och i höfterna, håll ryggen rak tills kroppen når fullt utsträckt läge.

Böj försiktigt höfterna och knäna och återgå till startpositionen. Håll ryggen rak genom hela rörelsen.

Set: 3 • Reps: 10

**2. Bänkpress**

Ligg på rygg på en bänk under en skivstång. Bröstat skall vara rakt under skivstången. Greppa tag i stängen med ett överhandsgrepp, något bredare än axelbredd och med raka armar. Lyft av stängen.

Sänk ner stängen mot bröstet. Pressa upp stängen igen.

Set: 3 • Reps: 10

**3. Knäböj med skivstång**

Viktad knäböj (med vikten på ryggen)

Stå med fötterna höftbrett isär, bålen aktiverad och axlarna stabiliserade bakåt och ner. Placera stängen på bakre axelmusklerna och trapezius (låg position) eller ovanför bakre axelmusklerna vid nackbasen (hög position). Händerna är precis vid axlarna eller något bredare.

Gå ner i knäböj genom att föra höfterna bakåt och nedåt. Gå ner i en så djup position som möjligt utan att tappa den neutrala ryggspositionen. Håll hälarna i marken, knäna i linje med tårna och bröstet högt. Driv tillbaka upp genom att rätta på höft och knä.

Tänk på: Undvik att fälla kroppen framåt.

Set: 3 • Reps: 10

**4. Framåtböjd rodd med skivstång**

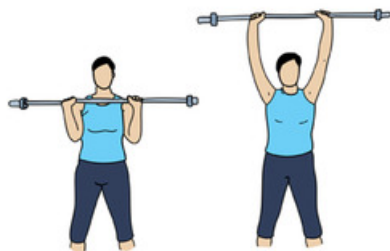
Stå upprätt med benen höftbrett isär. Böj överkroppen fram från höften, knäna något böjda samt ryggen och nacken i neutral position. Håll i en skivstång med raka armar ovanför fotens mittlinje i knähöjd.

Dra ihop skulderbladen och för armbågarna bakåt. Håll skivstången nära låren. Sträck armarna tillbaka till startpositionen.

5. Axelpress med skivstång

Stå och håll en skivstång framför bröstet.

Lyft stängen mot taket med raka armar. Sänk ner med kontroll.



Set: 3 • Reps: 10

6. Draken - med vikt

Stå på ett ben med en vikt ovanför huvudet i båda händerna.

Lyft ditt andra ben bakom dig.

Fäst blicken ungefär ett steg framför dig.

Se till att ditt knä rör sig rakt över dina tår och gör en knäböj på benet du står på.

Samtidigt som du gör en knäböj böjer du kroppen framåt och sträcker fram händerna mot golvet.

Kontrollera rörelsen när du återgår till startpositionen. Upprepa.

Se till att du håller ditt upplyfta ben i stadig position under hela rörelsen.



Set: 3 • Reps: 10

7. Knäextension i maskin

Sitt i maskinen med fotstödet ovanför vristerna. Pressa upp vikten tills knäna är raka. Sänk långsamt ned igen.



© Mobilus Digital Rehab AB

Set: 3 • Reps: 10

8. Bencurl i maskin

Sitt i maskinen. Pressa benen rakt nedåt/bakåt.

