

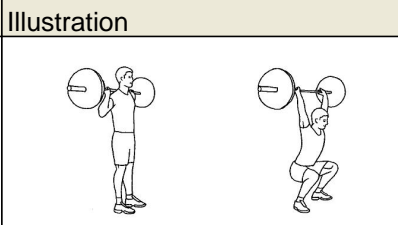
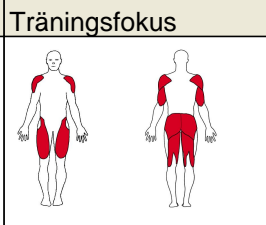
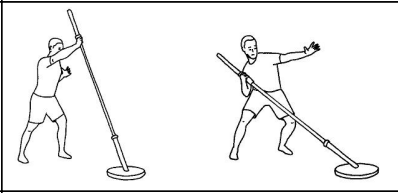
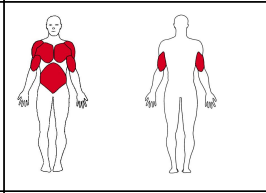
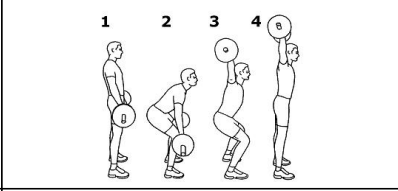
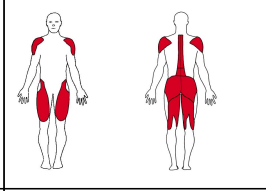
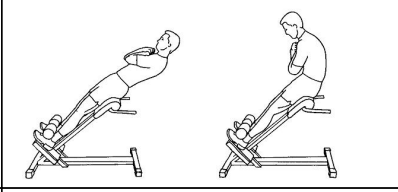
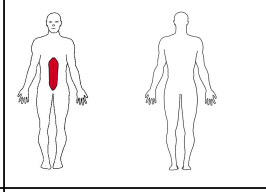
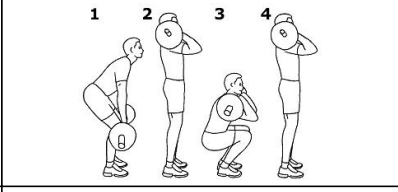
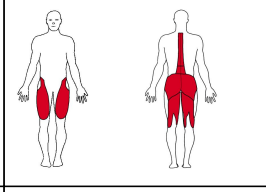
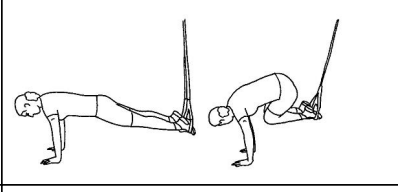
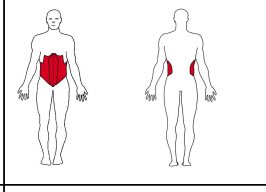
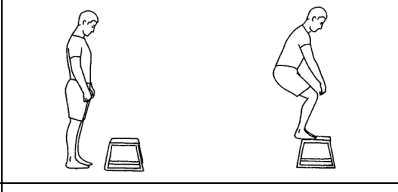
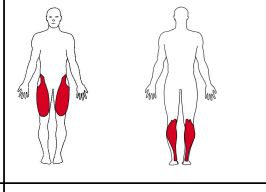
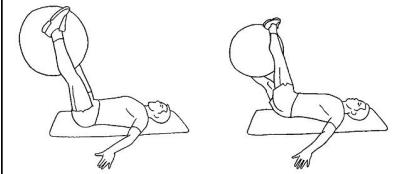
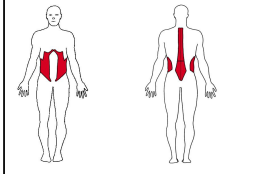
# JL's Kiropraktik

Av: Jörgen Lindbäck

## SSK styrka 1 explosivt

övningarna körs i par först 1 och 2 3 set osv. kort vila mellan övningarna.



Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
1 - Rack squat jerk			3 sets x 6 reps	Starta i stående position med viktstängens vilande på axlarna, i "rack" position. Ha en höftbredds avstånd mellan fötterna. Håll händerna placerade precis utanför axlarna och armbågarna rakt under stängens. Spänn mage och rygg. Starta rörelsen genom att göra ett explosivt hopp. På toppen av hoppet pressas viktstängens mot taket så att stängens fångas på raka armar i landningen av
2 - 1 arms joystick press			3 sets x 10 reps	Starta med en axelbredds avstånd mellan fötterna och en lätt böj i knä och höfter. Håll stängens med en arm. Sänk stängens kontrollerat ned till bröstkorgen. Med hjälp av höfter och arm pressas stängens tillbaka till startpositionen. I denna övningen hålls överkroppen stabil och ryggen rak.*övningen kan bland annat användas i Crossfit
3 - Ryck från häng			3 sets x 6 reps	Håll blicken riktad framåt under hela övningen. Starta med raka ben med axelbredds avstånd, med tyngdpunkten rakt genom kroppen, något mer fördelad på bakre delen av fötterna. Viktstängens hänger på raka armar och förs ner så nära kroppen som möjligt utan att den hindrar rörelse och teknik. Acceleration på vikten skapas från knähöjd med ett explosivt upplyft, som
4 - Raka situps 2			3 sets x max reps	Fäst benen och ligg snett bakåtlutad. Lyft överkroppen uppåt och framåt, samtidigt som du böjer ryggen. Sänk långsamt tillbaka tills kroppen är rak och upprepa. Situp, situps, sit-up
5 - Frivändning - front knäböj			3 sets x 6 reps	Håll blicken riktad rakt fram under hela övningen. Tyngdpunkten bör vara rakt genom kroppen, med vikten något mer fördelad på bakre halvan av fötterna. Viktstängens hänger på raka armar och förs upp och ner så nära kroppen som möjligt. Acceleration på vikten börjas från den knähöjd med ett explosivt upplyft som fullföljs med raka armar tills kroppen är rak.
6 - TRX Oblique Crunch			3 sets x max reps	Placera båda fötter i TRX med ansiktet från ankarpunkten och händerna i golvet rakt under axlarna. Dra båda knäna in mot varann sida upp mot armarna tills du håller höftleden i 90 grader. MID CALF längd på TRX. Liggande med ansiktet från ankarpunkten.
7 - Box jump			3 sets x 10 reps	Starta stående med en box framför dig. Gör ett hopp upp på boxen och landa med 3/4 av foten upp på boxen. Lämna boxen genom att sträcka höfterna. Kroppen ska vara helt rak över boxhöjd innan du träffar golvet och genomför ett nytt hopp. Försök att ha så kort kontakttid med golvet som möjligt.*övningen kan bland annat användas i Crossfit Boxjump, boxjumps
8 - Underkroppsrotati on m/boll 3			3 sets x 10-max reps	Ligg på rygg med armarna snett ut åt sidan. Kläm en boll mellan benen och lyft den så att benen pekar upp mot taket. Spänn mag- och korsryggsregionen och rotera underkroppen långsamt från sida till sida.