

Bålövningar

Tänk på att **ALLTID** ge 100% i övningarna, det är bara inställningen som sätter stopp. När du börjar bli trött har du endast nått 80% av max. Du har MINST 20% till att ge!

Helt pass: <https://www.youtube.com/watch?v=uUKAYkQZXko>

Kör hela passet 3 gånger med 1,5-2 min vila mellan gångerna

Övningar:

Planka med hantelrodd

3x26 (13 per arm)

Placera ett par hantlar ungefär axelbrett isär på golvet. Greppa tag i dem och ställ dig i en stabil armhävningssposition. Spänn magmusklerna och dra den högra hanteln mot ditt bröst så att armbågen lyfter mot taket. Gå tillbaka till utgångsposition och gör samma sak med vänster arm.



Planka med lyft

3x26 (13 per arm)

Stå i armhävningssposition med fötterna höftbrett isär och tänk på att ha en stark bål och rak rygg. Lyft höger arm och vänster fot samtidigt. Försök hitta balans och jobba med att stabilisera kroppen. Stå kvar så länge du kan med god teknik innan du byter du arm och ben.



Russian twist med vikt

3x40 (20 per sida)

Sätt dig ner med lätt böjda ben och hälarna i marken framför dig (eller håll dem uppe i luften om du vill utmana dig ännu mer). Håll en medicinboll/hantel/viktplatta/kettlebell i händerna och sträck på ryggen och luta dig bakåt i ungefär 45 grader. Se till att hålla ryggen rak och stabil hela tiden och börja sedan flytta vikten från höft till höft.



RUSSIAN LEG LIFTS

3x13

Ligg på en bänk med benen utsträckta och händerna i ett fast grepp runt kanten på bänken, i höjd med huvudet. Utan att låta svanken böjas upp lyfter du nu först benen så att de pekar rakt upp och sedan höften så att benen fortsätter rakt uppåt. De ska inte falla ner över ansiktet. Sänk sedan samma väg och se återigen till att inte benen faller över ansiktet, utan sänks ned lodrätt.



SITUPS MED BAND

3x20

Som en vanlig sit up fast tio resor värre. Ligg på rygg på golvet med ett gummiband fastsatt i något tungt vid huvudändan och håll den andra änden i händerna. Sätt dig upp explosivt, och kom ända upp, stanna inte när gummibandet gör det jobbigt. Lägg dig igen försiktigt och upprepa.



ROLLOUTS

3x13

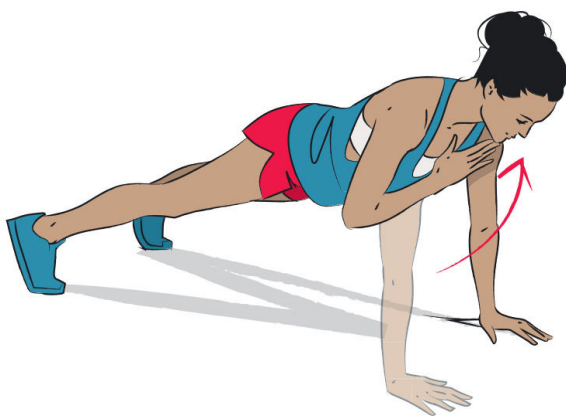
Sätt gärna ett par små viktplattor på skivstången för att få den att rulla lättare, som hjul. Stå på knä och ha händerna runt skivstången i axelbredd. Kroppen är helt rak från huvudet till knäna och axlarna är rakt över handlederna. Nu rullar du ut skivstången en liten bit utan att ändra kroppens raka hållning en millimeter, det är bara armarna som rör sig i axelleden. Vänd där du är säker på att du kan ta dig upp igen. När du rullar tillbaka är kroppen fortfarande som en planka, gå inte före med rumpan. Fortfarande är det bara axelleden som rör sig.



Planka med axelklapp

3x26 (13 per arm)

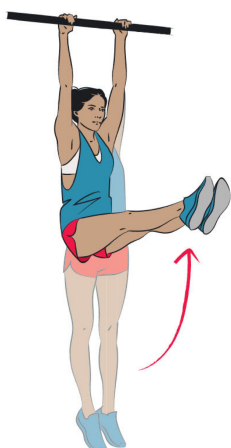
Gör så här: Börja i hög planka, med tår och händer i golvet, händerna rakt under axlarna. Ha blicken i golvet. Spänn hela kroppen och håll den så rak som möjligt. Lyft sedan ena handen och nudda motsatta axel med den, håll resten av kroppen helt stilla under tiden. Gör sedan samma sak på andra sidan.



Hängande benlyft

3xMax

Gör så här: Ta tag i en stång eller liknande och häng med rak kropp. Lyft sedan benen, antingen med raka ben eller genom att böj upp knäna mot överkroppen. Sträck sedan lugnt och kontrollerat ut benen igen.



Utfallssteg med rotation

3x26 (13 per sida)

Gör så här: Ha en boll eller liknande i händerna. Kom ut i ett utfallssteg. Vrid överkroppen åt sidan och kom över med bollen över främre benet och för bollen ner mot golvet. Lyft sedan upp bollen samtidigt som du kommer tillbaka till stående och lyft upp bollen åt andra sidan så den går diagonalt nerifrån och upp.

