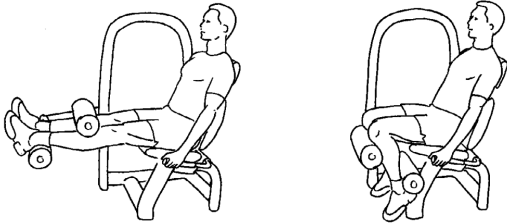


1. Knäböj i Smith-stativ

Håll blicken riktad framåt under hela övningen. Starta med raka ben och axelbrett avstånd mellan dem, tyngdpunkten rakt genom kroppen, med vikten något mer fördelad på den bakre delen av fötterna. Genom att fokusera på mage och korsrygg ska hela kroppen hållas stabil genom hela övningen. Andas in på väg ner, håll andan i övningens nedre fas, och andas ut på väg upp (sista halvan av upplyftet). Stanna när låren är parallella med golvet.

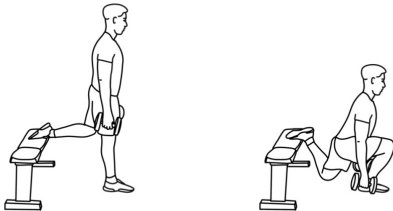
Vikt: kg, **Set:** 3, **Repetitioner:** 10



2. Sittande leg curl

Se till att ha bra stöd för korsryggen och fixera överkroppen med handtagen. Pressa vristerna mot dynan, böj maximalt i knäna och återvänd sakta till startpositionen.

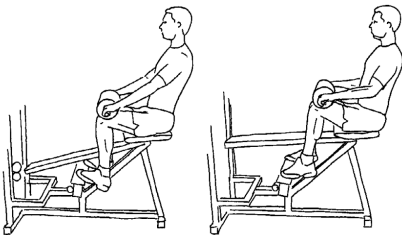
Vikt: kg, **Set:** 3, **Repetitioner:** 10



3. Bulgariska utfall på stol m/hantlar

Stå med bakre ben på en stol och en hantel i varje hand. Sänk dig ned tills du har ca 90 graders vinkel i det främsta knät och pressa dig uppåt till utgångsposition igen. Knä och tår ska peka rakt fram och ryggen hålls rak under hela övningen. Se till att tyngden ligger på det främre benet. HÅLEN SKALL ALLTID HA KONTAKT MED GOLVET!!!

Vikt: kg, **Set:** 3, **Repetitioner:** 10

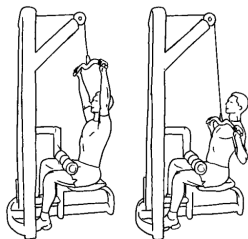


4. Sittande vadpress

Sitt så att endast den främre delen av fotsulan har kontakt med tåplattan. Sänk hämlarna så det sträcker ordentligt i vadmuskulaturen. Sträck vristerna och gå upp på tå så högt som möjligt. Sänk tillbaka.

Går att byta ut mot stående tåhävningar på ett eller två ben.

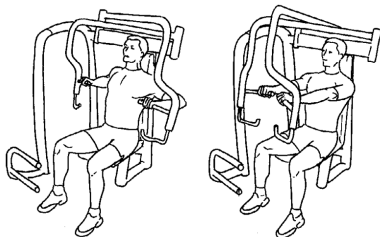
Vikt: kg, **Set:** 3, **Repetitioner:** 10



5. Latsdrag till bröst

Ta ett brett grepp om stängan, luta dig lite bakåt och håll blicken riktad snett uppåt. Pressa fram bröstkorgen och dra stängan ned till bröstet. Återgå långsamt och upprepa. För att öka rörelsebanan och för att engagera skulderbladsmuskulaturen ytterligare kan rörelsen gärna startas med att dra ned och bak skulderbladen och att du "släpper" axlarna helt upp när du vänder tillbaka till utgångspositionen igen. Viktigt att inte axlarna åker upp när stängan skall ner.

Vikt: kg, **Set:** 3, **Repetitioner:** 10



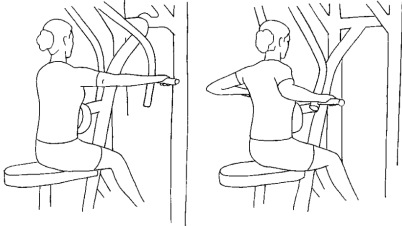
6. Bröstpress 2

Sitt med avslappnade axlar och fatta ett bra grepp om handtagen. Armbågarna ska vara i höjd med händerna. Pressa fram tills armarna är raka och för dem långsamt tillbaka mot bröstet.

Alternativ till denna övning är bänkpress, om man känner sig bekväm med den övningen.

Vikt: kg, **Set:** 3, **Repetitioner:** 10

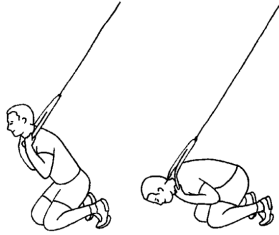




7. Matrix Sittande rodd m/brett grepp

Kan även utföras i klassisk rodd/dragapparat med bred stång / brett handtag. Håll armarna raka och axlarna framåt. Drag sen armarna bakåt med armbågarna in till kroppen, så att handtagen förs mot magen/nedre delen av bröstet och så att skulderbladen dras mot varandra. Var noga med att du inte rör ryggen fram/tillbaka under övningen. Avslappnad på ovsidan av axlarna.

Vikt: kg, **Set:** 3, **Repetitioner:** 10



8. Crunch i dragmaskin

Fäst ett rep till översta steget på dragmaskinen. Sätt dig på knä med ryggen mot dragmaskinen och ha en lätt böjd position i höften. Håll fast i repet och placera händerna vid axlarna. Böj överkroppen framåt genom att dra samman magmusklerna. Titta in mot naveln. Undvik att böja i höfterna.

Vikt: kg, **Set:** 3, **Repetitioner:** 10



9. Dead Bug 2

Ligg på ryggen med 90 grader i höfter och knän. Håll armarna utsträckta över bröstet. Aktivera den nedre och djupaste delen av magmuskulaturen genom att dra naveln in mot ryggen. Håll lätt kontakt mot underlaget under hela övningen. Håll spänningen, samtidigt som du sänker den ena armen och sträcker motsatt ben. Undvik att lyfta huvudet från underlaget. Återgå till startläget och upprepa med motsatt arm och ben.

Vikt: kg, **Set:** 3, **Repetitioner:** 10

