

# Gymprogram

Ca 45 minuter  
effektiv tid

Värm alltid upp 10 minuter på cykel, löpband, crosstrainer på en intensitet av Borg 13

## 1. Knäböj

### Instruktioner:

- » Stå brett nog för att bekvämt kunna sitta på huk.
- » Placera en stång vilandes på bröstkorgen och lås fast lätt med fingertopparna strax utanför axlarna. Se till att komma upp så högt med armbågarna som du kan.
- » Var noga med att bibehålla korrekt hållning över bröstryggen. Lägg tyngden på hela foten.

**Detta tränas:** Korrekt hållning, Korrekt aktivering av nedre magmuskler, Funktionell träning för ben och bål.

### Rörelsen:

- » Andas in och dra in naveln.
- » Initiera rörelsen genom att skjuta bak sätet och därefter böja på knäna.
- » Gå ner på huk så djupt du kan med sätet.
- » Sträva efter att hålla överkroppen så upprätt som möjligt utan att tappa hållningen över bröstryggen.
- » Låt knäna gå över andra tån på foten.
- » Se till att belasta båda benen lika mycket.

### Undvik:

- att tappa hållningen.
- att översträcka knäna
- att falla in med knäna
- att falla för mycket framåt med överkroppen samtidigt som sätet inte går tillräckligt djupt



## 2. Ryggliggande höftlyft

### Instruktioner:

- » Ligg på rygg på golvet med hämlarna på en boll, armarna rakt ut åt sidorna och handflatorna upp.
- » Aktivera de nedre magmusklerna.

**Detta tränas:** Korrekt aktivering av nedre magmuskler, stabilitet och balans, Träning av baksida lår.

### Rörelsen:

- » Lyft upp bålen tills du är rak i höften
- » Dra in hämlarna mot sätet med bibehållen rak höft.
- » Markera balans och återgå till startläget.

### Undvik:

- att gå upp i brygga.



# Program Gym 1

## 3. Fällkniven

### Instruktioner:

- » Stå i armhävningsposition på raka armar med aktiverade skulderfixatorer samt fötterna på bollen.
- » Inta korrekt hållning.

**Detta tränas:** Statisk träning för axelmuskler, skuldermuskler och bröstmuskler, Korrekt hållning, Korrekt aktivering av nedre magmuskler.

### Rörelsen:

- » Dra upp knäna mot magen
- » Bibehåll svank och övrig hållning.
- » Återgå till startläget.

### Undvik:

- att tappa hållningen.
- att lyfta upp rumpan.
- att tappa ner höften.



## 4. Modifierad Arnold

### Instruktioner:

- » Stå axelbrett med god hållning och ca 90 grader i både axelled och armbågsled.

**Detta tränas:** Axelmuskler, Skuldermuskler, Korrekt hållning, Korrekt aktivering av nedre magmuskler.

### Rörelsen:

- » Sträck upp händerna i en halvmåne och låt hantlarna möta varandra.
- » Vrid armarna inåt så att armbågarna nästan möts.
- » Sänk ner armbågarna i en rak linje nedåt

### Undvik:

- att tappa hållningen.
- att böja i armbågarna i det övre läget



## 5. Kobran

### Instruktioner:

- » Spänn magen genom att dra in naveln.
- » Spänn även skinkorna under hela övningen för att skydda ryggen.
- » Håll nacken neutralt med blicken snett framåt.

**Detta tränas:** Hela baksidans muskler, Korrekt hållning, Korrekt aktivering av nedre magmuskler.

### Rörelsen:

- » Lyft överkroppen och fokusera på att räta ut bröstryggen.
- » Dra ihop och sänk skuldrorna samtidigt som du roterar händerna utåt (tummarna riktade mot taket).
- » Håll positionen statiskt under 1 min.
- » Återgå till startläget.
- » Upprepa 2 x 1 min

### Undvik:

- att släppa spänningen i sätet och mellan skuldrorna
- att rotera inåt med händerna

