

Stark i Livet

Helkropp Triset 6-12-25 (Avancerad)

För: Stark Kvinna Mitt i Livet



Kör övning 1+2+3 med 10 sek mellan därefter vila 2-3 min x 3 set

Därefter 4+5+6 på sätt

7+8+9

10+11+12

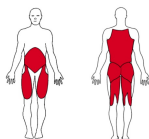


1. Marklyft m. Trap bar

Ställ dig i en trap bar med höftbrett avstånd mellan fötterna. Sänk dig ner med böj i höft och knän och greppa tag om handtagen på stängen. Håll blicken rakt fram genom hela övningen. Andas in ordentligt och håll andan för stabilisering av bålen. Lyft dig upp i stående ställning med trap baren hängande på raka armar. Håll neutral placering av bäcken och rygg och eftersträva att bibehålla detta genom hela övningen.

Tyngdpunkten placeras rätt igenom kroppen, något mer fördelat på bakre halvan av foten. Sänk dig därefter ner till utgångsställning.

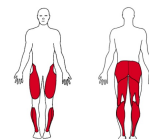
Vikt: kg, Set: 3 , Repetitioner: 6



2. 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.

Vikt: kg, Set: 3 , Repetitioner: 12

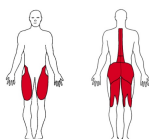


3. Djup front knäböj m/hantlar

Håll blicken riktad rakt framåt under hela övningen. Håll hantlarna framför kroppen, vilandes på axlarna och/eller i händerna. Lyft armbågarna så att hantlarna ligger stabilt och ryggen arbetar stabiliserande. Stå med raka ben med axelbrett avstånd, med tyngdpunkten rakt genom kroppen, med något mer på bakre delen av fötterna. Magen och korsryggen ska hållas stabila genom hela övningen.

Andas in på vägen ner, håll andan under övningens nedre fas, och andas sedan ut på vägen upp.

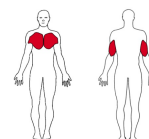
Vikt: Lätta kg, Set: 3 , Repetitioner: 25



4. Bänkpress smalt grepp V-grepp och liggande längs med stång i Smith-stativ

Ligg med fötterna i golvet, ta ett grepp som är något smalare än axelbredd och håll stängen med raka armar över bröstet. Sänk den långsamt mot bröstet, med armarna tätt mot kroppen, och pressa upp med lite snabbare tempo.

Vikt: kg, Set: , Repetitioner:



Visa video

Stark i Livet

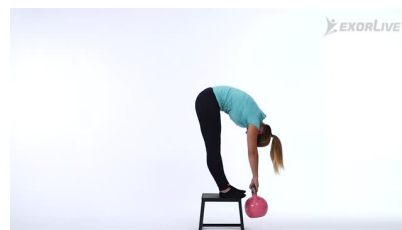
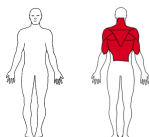
Helkropp Triset 6-12-25 (Avancerad)

För: Stark Kvinna Mitt i Livet



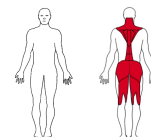
5. Stående rodd m/skivstång och underhandsgrepp

Greppa stangen med ett underhandsgrepp i axelbrett avstånd. Stå lätt framåtlutad med aningen böjda knän och rak rygg. Börja övningen med att dra bak axlarna, böja armbågarna och föra upp armarna längs kroppen. Lyft stangen mot magen och pressa ihop skulderbladen i slutpositionen. Sänk tillbaka till startpositionen och upprepa.



6. Jefferson curl på box m. kettlebell

Stå upprest och håll en kettlebell i båda händer i höfthöjd. Börja rörelsen genom att föra in hakan, därefter böjer du gradvis ner nacke, bröstrygg och korsryggen följer efter. Armarna hänger ner. Håll rörelsen jämn och kontrollerad. Kom tillbaka till utgångsställning genom att först räta ut korsrygg, bröstrygg och nacke.



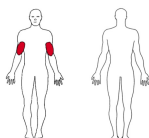
EXORLIVE



EXORLIVE

7. Stående hammer curl

Stå med hantlarna hängandes ned längs sidan och handflatorna vända in mot låren. Lyft hantlarna genom att böja fullt i armbågsleden utan att vrida underarmarna. Sänk långsamt tillbaka till startpositionen och upprepa.



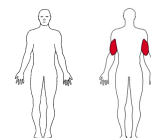
EXORLIVE



EXORLIVE

8. Tricepspress m/hantlar, på bänk

Håll hantlarna på raka armar över bröstet. Böj armbågarna och sänk långsamt hantlarna tills de är i nivå med öronen. Pressa tillbaka till startpositionen och upprepa. Försök att hålla armbågarna stilla under hela rörelsen.



Visa video

Stark i Livet

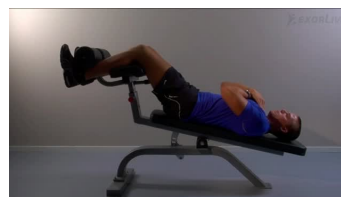
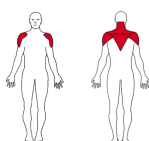
Helkropp Triset 6-12-25 (Avancerad)

För: Stark Kvinna Mitt i Livet



9. Stående framåtlutad sidolyft

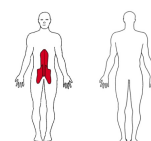
Stå framåtlutad med knän och armbågar lätt böjda. Ha en lätt svank i korsryggen. Aktivera magmuskulaturen. Lyft armarna rakt ut åt sidan och känn att skulderbladen möts. Sänk långsamt ner och upprepa.



10. Situps på lutad bänk med viktboll om det behövs

Ligg på rygg med benen mellan rullarna och med händerna bakom huvudet. Lyft huvudet och överkroppen i riktning mot låren. Lyft helt upp. Gör en jämn rörelse.

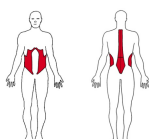
Set: , **Repetitioner:**



11. Sidliggande ryggresning med viktboll

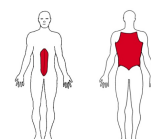
Ligg på sidan med bra stöd för höften och benen. Sänk ner och böj överkroppen mot golvet tills du har en närmast vågrät position. Lyft kontrollerat tillbaka till startläget och håll blicken riktad rakt fram under hela rörelsen. Upprepa och byt sida.

Set: , **Repetitioner:**



12. Handstående planka med axeltouch

Stå på händer och fötter, håll kroppen rak som en planka. Lyft ena handen från underlaget och för den till motsatt axel. För handen långsamt tillbaka och upprepa på motsatt sida. Håll kroppen så stabil som möjligt under hela övningen.



Visa video