

Stark i Livet

Hemmaträning Helkropp 1

För: Stark Kvinna Mitt i Livet



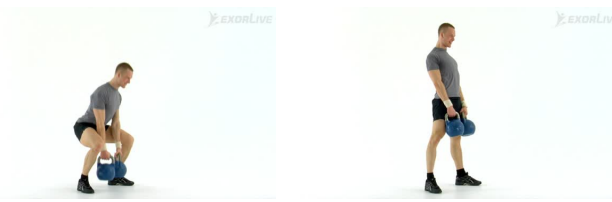
Redskap : (Bänk, stol), hantlar, matta

Kör ca 6-8 veckor 12-15 reps x 3 set.

Därefter gå ned till 8-12 reps x 3 set och öka vikter i ca 6-8 v.

Värm alltid upp 10 min .

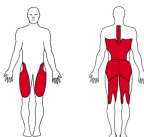
Lycka Till!!!!



1. Sumo marklyft m/kettlebells (Du kan använda 1 KB)

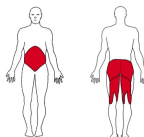
Starta i en upprätt position och stå brett med fötterna. Håll i en kettlebell i varsin hand framför kroppen. För rumpan bakåt och håll bröstet högt. Pressa ut knäna och sänk ned rumpan medan kettlebellerna går rakt ned mot fötterna. När du kommer till önskat bottenläge ska du resa dig upp i samma bana. Håll ryggen rak och skuldrorna tillbakadragna (retraherade).

Set: , **Repetitioner:**



2. Hip thrust på bänk

Placera skulderpartiet på en bänk, behåll fötter och säte i golvet med böjda knän. Med armarna vilandes på bänken, sträcks höften ut genom att du spänner sätesmuskulaturen. Sänk sätet ner mot golvet och upprepa.

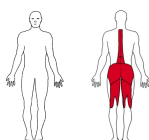


Visa video



3. Ettbens rumänskt marklyft m. kettlebell

Stå på ett ben, håll en kettlebell i båda händer framför höften. Håll ryggen upprätt och titta fram. Lyft upp det bakre benet samtidigt som du i höften fäller överkroppen framåt med rak rygg tills benet blir en förlängning av överkroppen. Räta upp överkroppen igen samtidigt som du sänker benet tillbaka till utgångsställning.



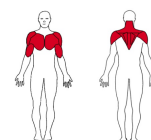
4. YTWL

Stå med höftbredds avstånd, luta dig lite framåt med överkroppen. Övningens titel hänvisar till att bokstäverna formas med armarna i fyra olika rörelser. Y: För raka armar snett uppåt över huvudet och för samtidig ihop skulderbladen.

T: För raka armar ut till sidan till ca 90° vinkel i axelleden, för ihop skulderbladen.

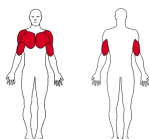
W: För armarna upp och bakåt med böjda armbågar, armbågsspetsarna vänds nedåt, för ihop skulderbladen.

L: För armarna upp och bakåt med böjda armbågar, överarmen ska ligga horisontellt, dra ihop skulderbladen.



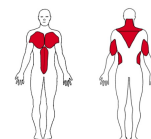
5. Lutande bröstpress m/hantel

Ligg på rygg med fötterna i golvet och håll hantlarna med raka armar över bröstet. Sänk hantlarna i en båge mot utsidan av axlarna, och pressa något snabbare tillbaka till startställningen. Undvik att svanka för mycket i korsryggen.



6. Pushups och renegade rodd

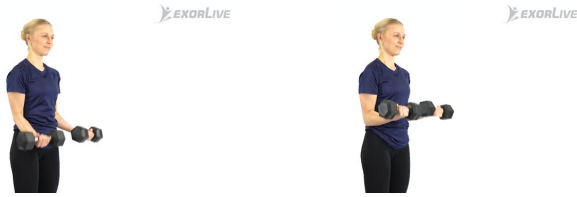
Stå på tårna och raka armar i golvet och håll en hantel i varje hand. Gör en push-up och sträck sedan upp den ena armen och för den sakta ned igen. Repetera med motsatt arm.



Stark i Livet

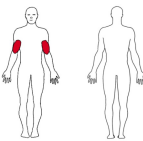
Hemmaträning Helkropp 1

För: Stark Kvinna Mitt i Livet



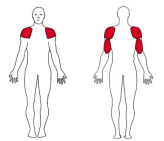
7. Stående hantelcurl

Låt hantlarna hänga ned åt sidan med handflatorna vända in mot kroppen. Lyft hantlarna genom att böja i armbågsleden samtidigt som du vrider dem utåt. Håll handlederna raka under hela rörelsen. Sänk långsamt tillbaka till startpositionen och upprepa.



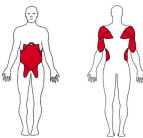
8. Sittande rakt lyft åt sidan

Sitt med armarna ned längs sidan och armbågarna lätt böjda. Lyft armarna utåt och uppåt. I toppläget är lillfingersidan av handen riktad uppåt taket. Avsluta rörelsen när armbågarna och händerna är i höjd med axeln.



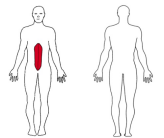
9. Modifierad Dead Bug m. viktskiva

Lägg dig på rygg på en matta. Lyft upp benen till ca 90° vinkel i höfter och knän. Håll i en viktskiva med båda händer. Håll kontakt mellan ländrygg och matta. Sänk viktskivan bakåt och ner mot underlaget samtidigt som du sträcker ut det ena benet. Kom tillbaka och upprepa med motsatt ben.



10. Butterfly situps

Starta i sittande position på golvet med fotsulorna mot varandra. Dra hämlarna in mot sätet. Armarna hålls framför tårna och rörelsen startas genom att sänka ryggen mot golvet. Armarna för bakåt tillsammans med överkroppen, händerna ska träffa golvet bakom huvudet innan man kommer tillbaka till startpositionen.

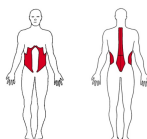


Visa video



11. Sidliggandes knästödd bäckenlyft

Ligg på sidan och stöd dig mot ena armbågen och ena knät. Lyft bäckenet tills kroppen har en svag båge. Håll i 3-5 sekunder och vila lika länge innan du upprepar. Byt sida.



12. Jorden runt m. viktskiva

Lägg dig på mage med en liten viktskiva i händerna över huvudet. Lyft upp utsträckta armar och ben från underlaget. För viktskivan med den ena handen ner mot höften, växla grepp med motsatt hand över sätet och för vikten upp igen över huvudet.

