

Stark i Livet

Hemmaträning Helkropp 2

För: Stark Kvinna Mitt i Livet



REdskap: Kettlebells eller hantlar, gummiband, bänk/stol

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.

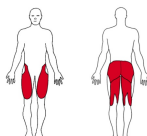
Värm alltid upp 10 min .

Lycka Till!!!!



1. Frontböj m/kettlebells

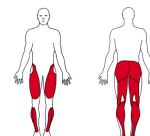
Starta i grundställningen med två kettlebells i chest rack. Puta ut med baken och håll bröstet högt. Sänk baken medan kettlebellerna går rakt ner mot fötterna. När man nått önskad slutposition reser man sig upp i samma bana.



2. Bulgariska utfall på stol m/hantlar

Går det att hitta en position här tror du som din fotled accepterar ? Annars hör du av dig så byter vi yt övningen

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.

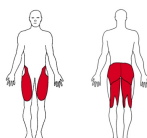


Vikt: **kg, Set:** , **Repetitioner:**



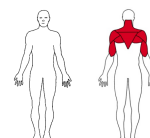
3. Knäböj m/hantlar

Stå med en höftbredds avstånd mellan fötterna och en hantel i varje hand. Böj nedåt till ca 90 graders vinkel i knäna och kom upp till utgångspositionen igen. Håll ryggen rak under hela övningen.



4. Enarmsrodd m/knä och armsstöd och hantel

Stå med tyngden fördelad på det ena knät och handen på samma sida. Håll hanteln i den fria handen och låt armen hänga tungt ner. Dra upp armen längst sidan tills hanteln är i höjd med magen. Sänk tillbaka och upprepa.

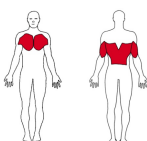


Visa video



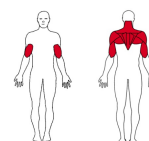
5. Liggande pullover 2

Ligg med axlarna på en sidoställd bänk. Greppa en hantel över bröstet med båda händerna. Ha armbågarna något böjda. Sänk långsamt armarna bakåt tills överarmarna är i höjd med öronen. Pressa sedan långsamt upp igen.



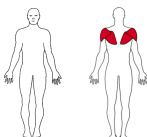
6. Stående rodd m/gummiband och armbågarna ut till sidan

Fäst bandet i en ribbvägg eller liknande. Håll i båda handtagen och dra de mot bröstet genom att böja i armbågarna och dra ihop skulderbladen. Armbågarna hålls i axelhöjd genom hela rörelsen.



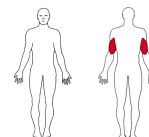
7. Utåtrotation axel m. miniband

Stå med 90° böj i armbågarna och ha ett cirkulärt band (miniband) runt handlederna, tummarna pekar upp. Pressa ut händerna samtidigt som armbågarna hålls nära intill kroppen.



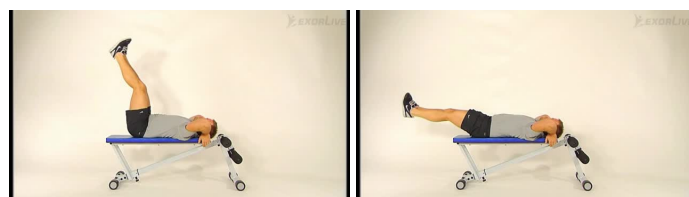
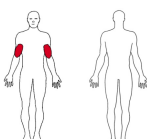
8. Tricepspress m/hantlar, på bänk

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.



9. Sittande hantelcurl

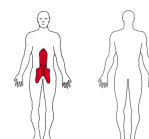
Sitt med hantlarna ned längs sidan. Böj armbågarna och pressa upp hantlarna samtidigt som du vrider dem utåt. Sänk långsamt tillbaka.



10. Liggande benlyft på en bänk eller på golv

Ligg på rygg med benen utanför bänken. Ta ett stadigt grepp om bänken över huvudet, sträck ut benen och lyft dem mot taket. Återgå långsamt tills benen är i förlängning av kroppen och upprepa.

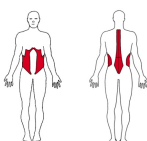
Set: , **Repetitioner:**





11. Liggande bäckenvridning 90 grader höft och knän

Ligg på rygg med 90 graders vinkel i höft och knän. Håll armarna snett ut åt sidan. Roterä bäckenet och benen växelvis åt höger och vänster. Se till att hela tiden hålla benen samlade.



12. Crunch

Ligg på rygg med böjda ben och med fötterna i golvet. Stöd huvudet med händerna. Lyft överkroppen så att enbart korsryggen till slut berör underlaget, och sänk sedan långsamt tillbaka. Gör övningen med en jämn och kontrollerad rörelse.

