

Stark i Livet

Hemmaträning Helkropp 3

För: Stark Kvinna Mitt i Livet



Redskap: Hantlar, kettlebells, matta, bänk

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.

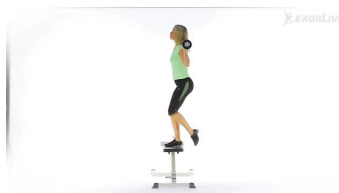
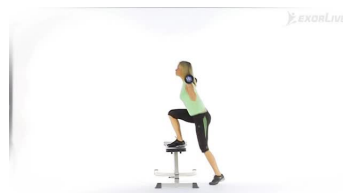
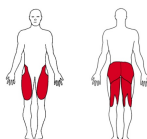
Värm alltid upp 10 min .

Lycka Till!!!!



1. Goblet squat

Stå med bred benställning och med en kettlebell i händerna som du håller i brösthöjd. Gå ner i en djup knäböj, se till så att knä och tår pekar åt samma håll. Pressa dig upp till utgångspositionen igen.



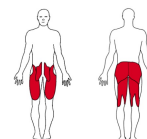
2. Enbens hög step up m/knälyft utan vikt på axlar

Obs!

Utan skivstång

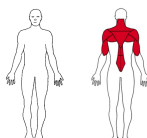
Stå med stangen vilandes på axlarna. Sätt upp det ena benet på bänken. Med hjälp av detta benet kliver du upp på bänken, samtidigt som det andra benet förs upp och fram i en knälyft-rörelse. Behåll vikten på samma ben, och gå långsamt ned. Upprepa och byt ben.

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



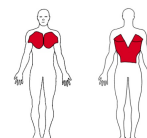
3. Stående rodd m/kettlebells

Utgå från grundställningen med två kettlebells mellan benen. Böj överkroppen framåt medan du sänker kettlebellerna mot golvet. Håll ryggaxeln rak. Dra kettlebellen upp mot mellangärdet.



4. Incline hantel fly

Ligg på ryggen och håll hantlarna med raka armar över bröstet. Föra armarna utåt sidorna, med en lätt böjning i armbågarna, och stoppa rörelsen när du känner en bra stretch i bröstet. För tillbaka.



Visa video



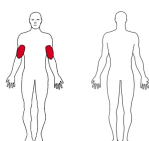
EXORLIVE



EXORLIVE

5. Sittande hammer curl

Sitt med hantlarna ned längs sidan och låt handflatorna vara vända inåt mot låren. Böj armbågarna och pressa upp hantlarna utan att vrida underarmarna. Sänk långsamt tillbaka.



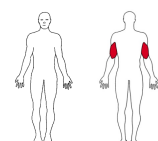
EXORLIVE



EXORLIVE

6. Triceps kickback

Stå lutad med ena knät och armen på en bänk. Ta en hantel i den fria handen och lyft armbågen så överarmen blir parallell med golvet och underarmen hänger rakt ner. Håll överarmen mot kroppen och sträck ut armen så hanteln lyfts bakåt och uppåt. Sänk långsamt tillbaka och upprepa.



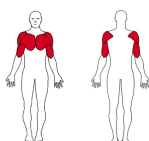
EXORLIVE



EXORLIVE

7. Arnold press m/bänk

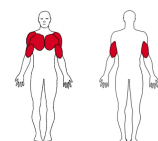
Starta sittandes på bänk med ryggstöd och hantlarna framför bröstet. Utför övningen genom att lyfta armarna ut till sidan och pressa dem upp över huvudet medan du pronerar underarmarna. Återgå tillbaka genom att supinera underarmarna och för hantlarna tillbaka framför bröstet. Spänn magen och håll överkroppen stabil mot ryggstödet genom hela övningen.



EXORLIVE

8. Triple X m. hantlar

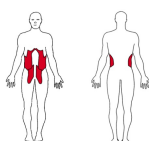
Stå upp med armarna ner längs sidan och håll en hantel i varje hand. Böj armbågarna maximalt (biceps curl), för därefter hantlarna upp mot taket med raka armar (axelpress) och avsluta sekvensen genom att böja armbågarna och låta underarmarna komma ner bakom huvudet och upp igen med armbågsspetsen snett uppåt (tricepspress). Kom tillbaka till utgångsposition och upprepa.





9. Russian Twist m. hantel

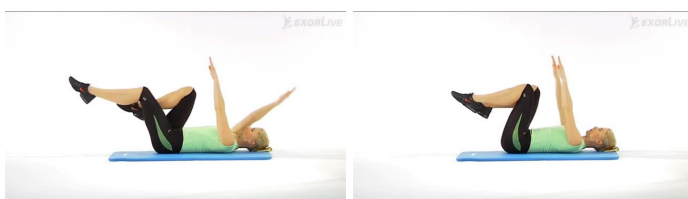
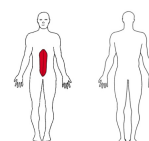
Sätt dig på en matta och håll en hantel med båda händer framför dig med böjda armbågar. Luta överkroppen lite bakåt och lyft upp fötterna från mattan. För hanteln kontrollerat till sidan så att du roterar överkroppen. Upprepa växelvis sida till sida.



10. Reverse Crunch

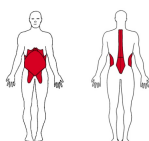
Lägg dig på rygg och ta tag om en viktskiva eller liknande med armarna på golvet över huvudet. Ligg med lätt böj i höfter och knän. Dra in tårna mot bröstet och lyft bäckenet från underlaget. Sänk långsamt och kontrollerat tillbaka.

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



11. 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 spänningen, samtidigt som du sänker den ena armen och sträcker motsatt ben. Återgå till startläget och upprepa med motsatt arm och ben.



12. Magliggande ryggresning med armsving

Ligg på mage med armarna under huvudet. Knip rumpan och spänn ryggmuskulaturen och lyft överkroppen upp från golvet. För armarna fram över huvudet och tillbaka medan du håller kroppen lyft över golvet. Sänk överkroppen och upprepa.

