

Stark i Livet

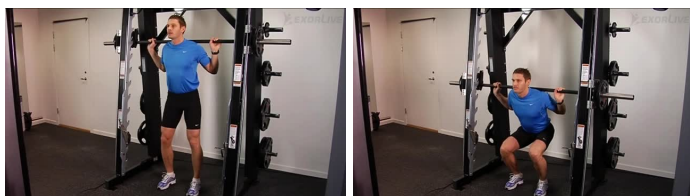
Stark Kvinna Mitt i Livet program 2 (Medel)

För: Stark Kvinna Mitt i Livet



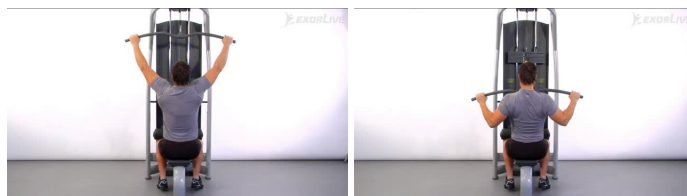
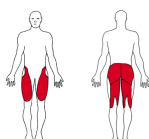
8-12 reps x 3-4 set

Börja med lägre reps de första två veckorna för att sedan gå upp mot det högre antalet reps i rekommendationen och utöka därefter antalet set. Den första veckan kan du känna in övningarna och ligga på ca 75% av ditt max i vikt. När du uppnått rekommenderade högsta antal reps och set är det dax att göra allt för att successivt öka vikterna. Du skall undvika att köra till fail. Du skall känna att du har en reps kvar att klara av och avsluta där.



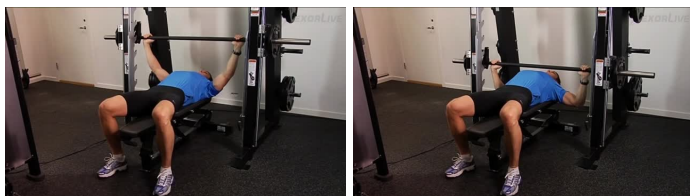
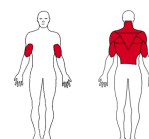
1. Knäböj i Smith-stativ

Stå med lätt utåtroterade ben, och låt stängens vila på axlarna. Böj knäna till ungefär 90 graders vinkel, och pressa sedan upp igen. Håll ryggen rak och blicken riktad rakt fram.



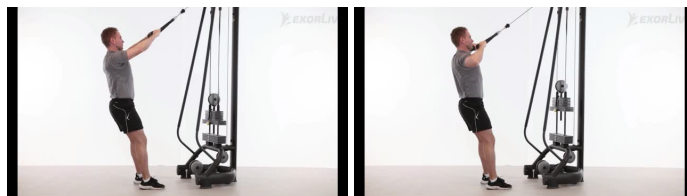
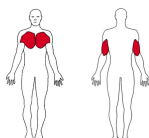
2. Latsdrag till bröst

Ta ett brett grepp om stängens, luta dig lite bakåt och håll blicken riktad snett uppåt. Pressa fram bröstkorgen och dra stängens ned till bröstet. Återgå långsamt och upprepa. För att öka rörelsebanan och för att engagera skulderbladsmuskulaturen ytterligare kan rörelsen gärna startas med att dra ned och bak skulderbladen och att du "släpper" axlarna helt upp när du vänder tillbaka till utgångspositionen igen.



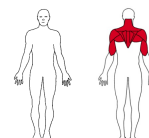
3. Bänkpress i Smith

Ligg på rygg med sätesmuskulaturen och den övre delen av axlarna som kontaktpunkter. Försök att samla skulderbladen så det spänner i bröstmuskulaturen. Hela foten ska vara i golvet, och pressas neråt för att skapa stabilitet under lyftet. För stängens ner mot bröstets mellersta del medan du andas in. Pressa sedan upp stängens till utgångsposition och andas ut i slutet av lyftet. Greppsavståndet kan varieras, men då fokus av träningen är på bröstmuskulaturen, bör ej avståndet vara mindre än axelbrett.



4. Facepulls m/kabel från hög

Stå med raka armar och håll repet i ett smalt grepp i ansiktshöjd. Luta dig lätt bakåt och böj knäna något. Dra repet mot ansiktet medan du för armbågarna ut åt sidan och drar ihop skulderbladen. Undvik att lyfta axlarna. Släpp långsamt tillbaka igen och upprepa.



Stark i Livet

Stark Kvinna Mitt i Livet program 2 (Medel)

För: Stark Kvinna Mitt i Livet



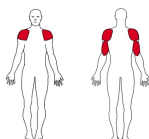
EXORLIVE



EXORLIVE

5. Sittande axelpress 1

Sitt med stöd för ryggen och fixera mag- och korsryggsregionen. Håll hantlarna vid axlarna och pressa upp tills hantlarna hålls med raka armar över huvudet.



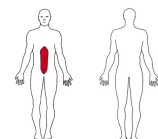
EXORLIVE



EXORLIVE

6. Crunch på lutad bänk

Ligg på rygg med benen mellan rullarna och med händerna bakom huvudet. Lyft huvudet och överkroppen i riktning mot låren. Korsryggen har hela tiden kontakt med bänken. Sänk långsamt tillbaka utan att tappa spänningen i magen. Gör en jämn rörelse.



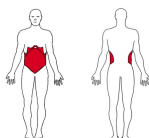
EXORLIVE



EXORLIVE

7. Sittande rotation av överkropp med hantel

Sitt på en matta med böjda höfter och knä och med en hantel i båda händer framför dig. Luta överkroppen lite bakåt och rotera överkroppen sakta mot varannan sida.



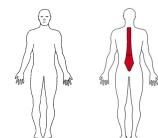
EXORLIVE



EXORLIVE

8. Ryggresning m/rullning

Ligg med raka ben och låt överkroppen hänga ned mot golvet. Spänn magen och lyft kroppen genom att rulla upp kota för kota. I slutläget är kroppen rak och blicken riktad rakt framåt. Sänk långsamt med rak rygg och upprepa.



Visa video