

Stark i Livet

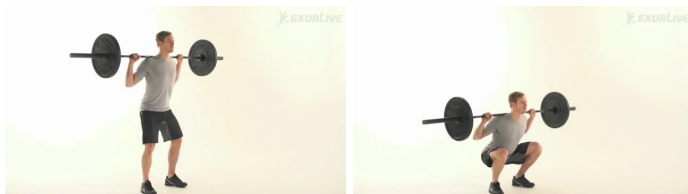
Stark Kvinna Mitt i Livet program 3 (Avancerad)

För: Stark Kvinna Mitt i Livet



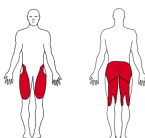
8-12 reps x 3-4 set

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.

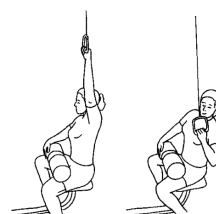


1. Knäböj m/viktstång (ev boxböj)

Starta stående med stången vilande bakom nacken. Greppet hålls så smalt som möjligt utanför axlarna och tummarna runt stången. Benen hålls lite bredare än en höftbredds avstånd. Bröstit hålls uppe och ryggen spänd. Sätt dig bak och ned med sätet. Håll en upprest neutral position i ryggen under hela övningen. Stoppa när höftleden är lägre än knäleden. Tryck via hälen upp till startposition.

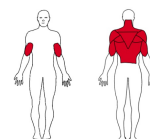


Vikt: **kg, Set:** , **Repetitioner:**



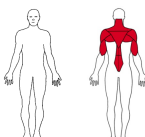
2. Enarms latsdrag

Sitt med rak rygg och ett stadigt grepp om handtaget. Känn att det sträcker i både armar och axlar. Dra handtaget ner mot bröstet medan du pressar axlar/skulderblad nedåt. Släpp långsamt uppåt, och upprepa med den andra armen.



3. Stående rodd m/kettlebells

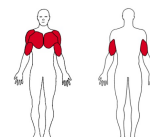
Utgå från grundställningen med två kettlebells mellan benen. Böj överkroppen framåt medan du sänker kettlebellerna mot golvet. Håll ryggaxeln rak. Dra kettlebellen upp mot mellangärdet.



4. Bänkpress

Ligg med fötterna i golvet och håll stången med raka armar över bröstet. Ha greppet lite bredare än axelbredd. Sänk stången långsamt tills den vidrör vid bröstet, och pressa upp med lite snabbare tempo.

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



Visa video

Stark i Livet

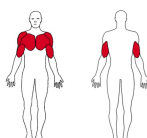
Stark Kvinna Mitt i Livet program 3 (Avancerad)

För: Stark Kvinna Mitt i Livet



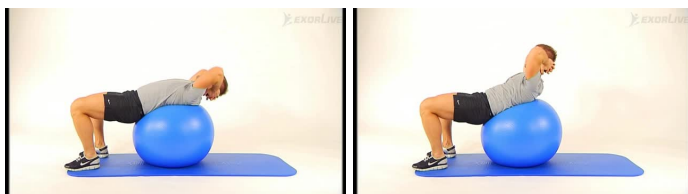
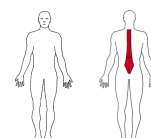
5. stående axelpress med skivstång

Stå med stangen vilandes på bröstet och spänn bälten. Pressa upp stangen över huvudet tills armarna är raka. Sänk långsamt ned till utgångsposition och upprepa.



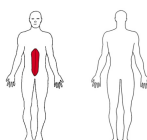
6. Ryggresning på en boll

Ligg med överkroppen och bäckenet på bollen och låt armarna hänga ned mot golvet. Spänn magen och korsryggen, samtidigt som du lyfter överkroppen mot taket. Vid slutet av rörelsen ska kroppen vara rak med armarna utsträckta framför huvudet.



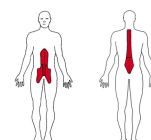
7. Crunch på stor boll

Ligg på bollen med fötterna brett isär och händerna bakom huvudet. Lyft överkroppen, så att endast den nedre delen av ryggen har kontakt med bollen. Sänk långsamt tillbaka till startläget utan att släppa spänningen i magen. Gör en jämn och lugn rörelse.



8. Knästående framåtrullning m/boll 1

Stå på knäna och stöd dig mot bollen. Spänn i mag- och korsryggsregionen och rulla framåt. Vänd tillbaka till utgångspositionen innan belastningen blir så stor att du börjar tappa kontrollen.



Visa video

Stark i Livet

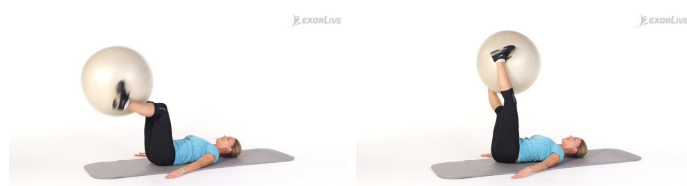
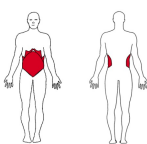
Stark Kvinna Mitt i Livet program 3 (Avancerad)

För: Stark Kvinna Mitt i Livet



9. Dead bug m. boll

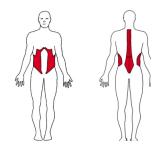
Ligg på rygg med en pilatesboll mellan låren och armarna. Armarna är utsträckta upp mot taket, benen är böjda 90° i höfter och knän. För ner diagonal arm och fot mot golvet. Håll samtidigt ett tryck mot bollen med motsatt arm och lår. För upp arm och ben igen och upprepa med motsatt sidas arm och ben.



10. Underkroppsrotation m/boll

Ligg på rygg och placera armarna en liten bit ut till sidorna.

Kläm bollen mellan benen och lyft den upp ifrån golvet. Spänn ordentligt i mage- och korsrygg-regionen och rotera långsamt underkroppen från sida till sida.



Visa video