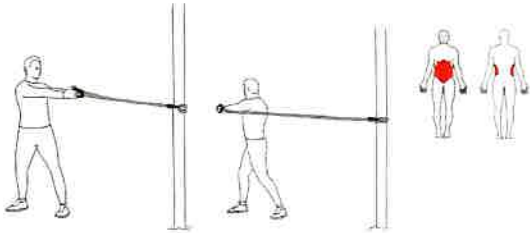


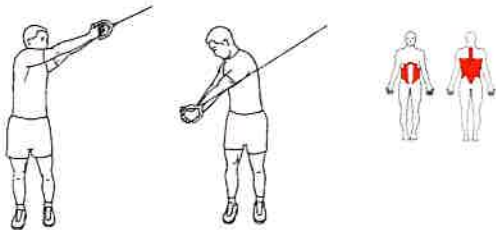
Välj 2-3 övningar per sida. Görs 2 gånger i veckan.



1. Stående överkroppsrotation

Fäst gummibandet i brösthöjd. Ställ dig med benen brett isär och håll änden av bandet med båda händer. Börja med överkroppen roterad mot fästpunkten och håll bandet med raka armar i brösthöjd. Håll armarna raka medan du roterar överkroppen bort från fästpunkten.

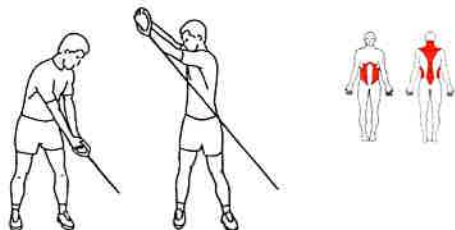
Set: 2 , Repetitioner: 10-15



2. Stående rotation m/diagonal armsving 2

Stå vänd med sidan mot dragapparaten och ta tag om handtaget med bägge händer. Vrid överkroppen samtidigt som du kontrollerat svingar armarna framåt och nedåt i en cirkulär rörelse till motsatt sida. Återgå långsamt och upprepa. Byt sida.

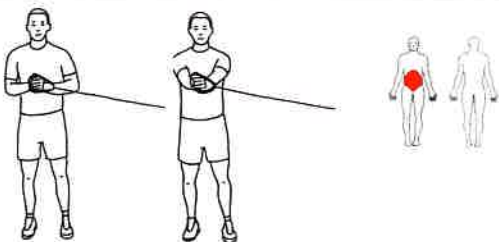
Vikt: kg, Set: 2 , Repetitioner: 10-15



3. Stående rotation m/diagonal armsving 1

Stå vriden mot dragapparaten och ta tag om handtaget med bägge händer. Vrid överkroppen samtidigt som du kontrollerat svingar armarna framåt och uppåt i en cirkulär rörelse till motsatt sida. Återgå långsamt och upprepa. Byt sida.

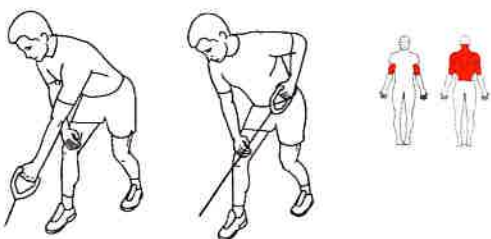
Vikt: kg, Set: 2 , Repetitioner: 10-15



4. Pallof press 1

Fäst ett rep i ca brösthöjd och ställ dig stående med sidan till repfästet. Ta tag i repet med båda händer och håll det intill kroppen med böjda armbågar. Skjut armarna rakt framåt tills armbågarna är nästan raka, kom långsamt tillbaka till utgångsposition. Överkroppen hålls rak och i ro under hela övningen, undgå rotation.

Set: 2 , Repetitioner: 10-15

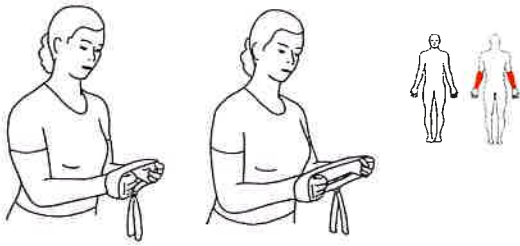


5. Framåtlutad enarmsrodd m/kabel

Stå lätt framåtlutad mot apparaten med ena benet framför det andra. Stöd dig mot det främre knät. Ta ett stadigt tag om handtaget och håll armen rak framför dig. Dra handtaget mot magen och släpp långsamt tillbaka. Upprepa med den andra armen.

Vikt: kg, Set: 2 , Repetitioner: 10-15

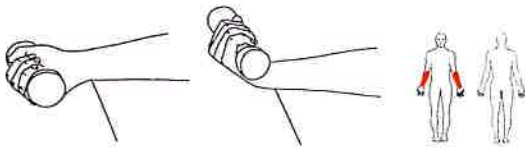




6. Handledsstabilisering mot band

Placera ett cirkulärt gummiband runt handryggarna, håll händerna knutna. Tumsidan pekar uppåt. Håll handlederna stabila i neutral position. Sträck gummibandet mellan händerna.

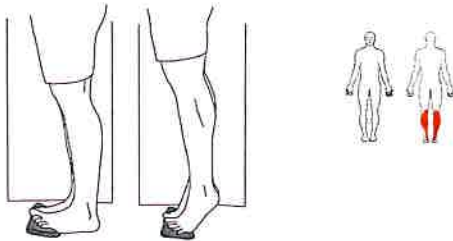
Set: 2 , Repetitioner: 10-15



7. Handledsflexion m/ hantel

Sitt på en stol med underarmen vilandes mot bordet och handen rätt utanför bordskanten. Håll en hantel i handen, handflatan pekar uppåt. Böj och sträck i handleden.

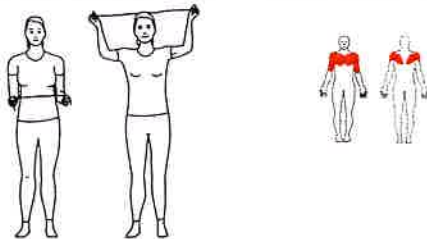
Vikt: kg, Set: 2 , Repetitioner: 10-15



8. Tåhävning med handduk under tårna

Rulla ihop en handduk eller liknande och lägg detta under tårna. Stå upprätt med stöd från en stol eller liknande. Res dig upp på tårna så högt du kan. Sänk dig kontrollerat ned i långsamt tempo.

Set: 2 , Repetitioner: 10-15



9. Utåtrotation och armhäv m/gummiband

Stå med ett gummiband mellan händerna framför kroppen. Tummarna ska peka upp mot taket och armbågarna är böjda i ca 90° vinkel. Roterar armarna utåt, se till att överarmarna hålls tätt intill kroppen. Håll positionen och lyft samlade armar upp över huvudet. Vänd tillbaka till utgångspositionen och upprepa.

Set: 2 , Repetitioner: 10-15



10. Robbery m /gummiband

Stå med armarna längst sidan och med en gummibands-ände i varje hand. Dra händerna uppåt och något bakåt tills underarmarna står på varje sida av huvudet med armbågarna pekandes rakt ut till sidan. Armbågarna ska avslutas uppe i ca 90° vinkel och skulderbladen ska dras mot varandra. Pressa bröstkorgen framåt och markera positionen innan du kommer tillbaka till utgångspositionen.

Set: 2 , Repetitioner: 10-15

