

GÖR 8-12  
REPETITIONER  
I 3 SET

**Testa 6 utmanande övningar.** Det är extra viktigt att tänka på att bibehålla en bra atletisk hållning i samtliga övningar eftersom belastningen är relativt hög.



**Bänkprens.** Ligg stabilt på bänken med båda fötterna i golvet. Fatta stängens brett. Pressa rakt upp tills armbågarna är nästan raka. Håll emot på nervägen. Vänd när stängens nuddar mitt på bröstet. Det är extra viktigt att spänna magen för att undvika att svanka. Tänk på att handlederna ska vara raka.



**Marklyft.** Stå med stängens nära underbenen. Fatta den så brett att armarna hamnar på utsidan av knäna. Axlarna ska vara rakt ovanför stängens. Räta på dig genom att sträcka höft och knän samtidigt. Stängens stryker mot benen på vägen upp. Avsluta övningen genom att pressa fram höften något och nyp till mellan skulderbladen. **Viktigt är att spänna magen och att behålla en neutral svank genom hela övningen.**

STÄNGEN  
SKA GÅ NÄRA  
KROPPEN  
HELA VÄGEN



**Drag till bröstet.** Fatta stängens något bredare än din axelbredd. Hitta bål-stabiliteten. Rikta blicken framåt och snett uppåt, det hjälper dig att behålla den atletiska hållningen. Låt armbågarna leda rörelsen uppåt i en explosiv rörelse. Stanna vid bröstet och gå upp på tå. Släpp ner stängens kontrollerat.



**Horisontalrodd.** Placera fötterna på en bänk. Fatta stängens med underhandsgrepp (handflatorna vända mot ansiktet) något bredare än din axelbredd. Spänn mage och rumpa. Dra ihop skulderbladen samtidigt som du böjer armbågarna. Dra dig upp tills du nuddar stängens med bröstet. Fokusera på att dra ihop skulderbladen i det övre läget. Håll emot på nedvägen.



**Frontböj.** Stå stadigt med fötterna axelbredd. Tryck upp armbågarna – sträva efter att de ska vara parallella med golvet. Stängens vilar lätt mot övre delen av bröstet. Gör en så djup knäböj du kan med bibehållen hållning (neutral svank och anspänning i magen). Knän och tår ska peka åt samma håll. Stå på hela foten, men känn att du skjuter ifrån med hälarna på vägen upp.

OBS!  
TUNG  
ÖVNING  
FÖR LÄNDRYGGEN  
- ATLETISK  
HÅLLNING  
ÄR MYCKET  
VIKTIGT!



**Bålrotation med stång.** Lägg en viktskiva på golvet som "stopp". Hitta den atletiska hållningen och håll änden på stängens med båda händerna i höfthöjd. Hämta kraften från bälen när du i en explosiv rörelse vrider kroppen och för stängens mot andra höften. Håll upp bröstet och spänn magen under hela övningen.