

# Testa 6 klassiska övningar på nya sätt. Twisten gör övningen mer funktionell när du kopplar in fler muskler som används i vardagen.



**Axeldrag.** Twisten är att göra ett droppset med en arm i taget. Sänk skuldran, sträck upp bröstet. Axeln, armbågen och handleden ska vara i en linje i förhållande till varandra. Ha lätt böjd arm och dra armen bakåt. Droppset innebär att du plockar av vikt för varje set, men gör så många repetitioner du orkar. 3 set utan vila emellan, vila 30 sekunder inför nästa arm.

GÖR ÖVNINGARNA EFTER VARANDRA I ETT SUPERSET



## Ryggresning och crunches.

Twisten är att göra ett superset som innebär att du gör ryggresning med vridning och crunches på boll direkt efter varandra. Vila kort innan du börjar om med nästa superset. Gör max antal repetitioner tills du inte orkar fler i varje superset.

**I ryggresningen** faller du överkroppen med en lätt anspänning i magen. Res upp kroppen och vrid axlarna åt höger, stark mage! Nästa ryggresning vrids du åt vänster.

**När du gör crunches på bollen** ska du ha stöd för svanken och höftbrett mellan benen. Gå långsamt tillbaka ner tills skuldran snuddar vid bollen. Avlasta nacken genom att ha hakan in mot bröstet.

BROMSA MED ETT BEN



**Ryggdrag.** Twisten är att arbeta med en arm i taget för att tvingas aktivera bålen. Börja med armen rakt upp och sänk sedan skuldran/axeln. Dra därefter ner handtaget i nivå med hakan. 2 x 10 repetitioner per arm.



**Benpress.** Twisten är att bromsa tillbaka med ett ben. Prova att halvera vikten du brukar ta. Dra in magen, lyft upp bröstet, svanken ska vila mot ryggstödet. Knäna ska gå i samma riktning som tårna. Pressa upp vikten med båda benen, släpp en fot och bromsa tillbaka ner med vikten. 2 x 10 repetitioner på varje ben.

På [friskispresen.se](http://friskispresen.se) kan du ladda ner programmet som pdf. Inspireras även av övriga träningsprogram som finns där.