

1. Sittande höftlyft - Fötterna åt sidan

Position

Sitt med fötterna åt sidan. Håll ryggen rak med armarna i kors

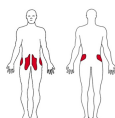
Genomförande: Lyft höften (stå på knä).

Byta sida med fötterna efter varje set.

Progression: Håll i kettlebell eller vikt mot bröst

1: Set: Höger knä: 2 , Repetitioner: 20

2: Set: Vänster knä: 2 , Repetitioner: 20



2. Sittande höftlyft till knälyft

Position

Sitt med fötterna åt sidan. Håll ryggen rak med armarna i kors

Genomförande tillägg:

1. Lyft höften

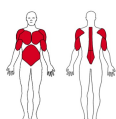
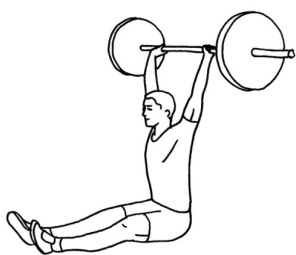
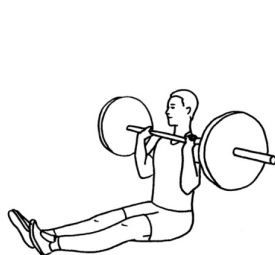
2. Lyft benet till stående utfall

3. Kliv upp på främre fot och lyft andra knät. Håll balans minst 2 sek.

Progression: Håll i kettlebell eller vikt

1: Set: Höger knä: 2 , Repetitioner: 20

2: Set: Vänster knä: 2 , Repetitioner: 20



3. Roter fri vikt ovanför huvudet - raka armar

Position: Sittande skräddare eller stående utfall.

Genomförande

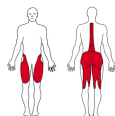
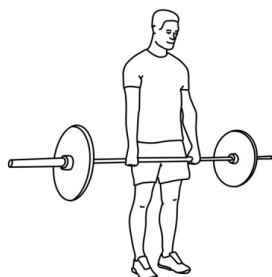
- Håll fri vikt/kettlebell ovanför huvudet - raka armar.

- Roter runt huvudet - lika många reps medsols och motsols per set

OBS: bild felaktig. Använd ej skivstång!

Vikt: kg, Set: 2 , Repetitioner: 20





4. Marklyft

Position

- Blick riktad framåt hela övningen
- Axelbrett mellan fötterna
- Stång hängandes i raka armar, utanför knäna, nära kroppen

Genomförande

- Andas in på väg ner och andas sedan ut på väg upp
- Svanka i korsryggen (behåll svanken genom upplyftet)
- Raka skenben över fot (ej knän "framför" tårna)
- Lägg mer vikt på bakre delen av fötterna

Vikt: **kg, Set: 3 , Repetitioner: 8**

5. Marklyft m/bred benposition

Position

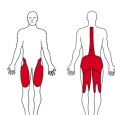
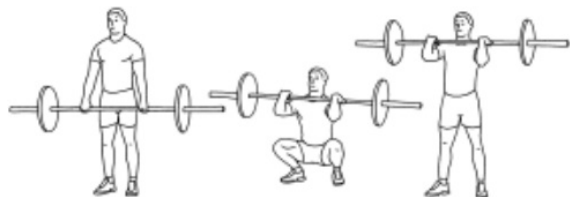
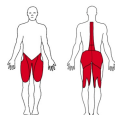
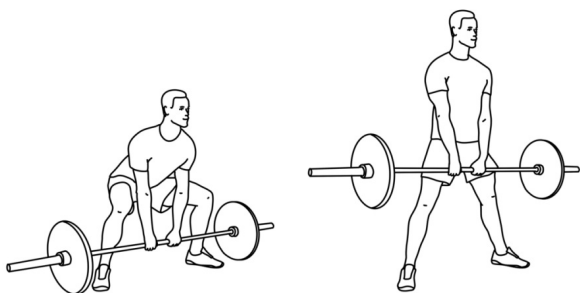
- Blick riktad framåt hela övningen
- Mer än axelbrett mellan fötterna, tårna lätt pekande utåt
- Stång hängandes i raka armar mellan benen, nära kroppen

Genomförande

- Andas in på väg ner och andas ut på väg upp
- Svanka i korsryggen (behåll svanken genom upplyftet)
- Raka skenben över fot (ej knän "framför" tårna)

- Lägg mer vikt på inre delen av fötterna

Vikt: **kg, Set: 2 , Repetitioner: 8**



6. Frivändning från höfterna

Position

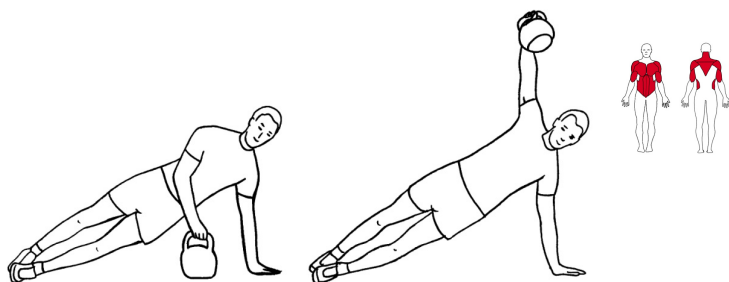
- Stående med stången i höfthöjd
- Fötter med höftbredds avstånd
- Raka armar med händerna i axelbredd grepp

Genomförande

- Skapa acceleration genom att kraftfullt höja stång uppåt och trycka ut armbågarna mot sidan
- Kroppen faller in under stången
- Fötterna flyttas från höftbredd till axelbredd
- Landa djupt med stången på framsidan av axlarna
- Håll underarmarna parallellt med golvet
- Håll överkroppen så vertikalt som möjligt i landningsposition
- Ställ dig upp kontrollerat
- Sänk stången ner mot höfterna kontrollerat till grundposition

Vikt: **kg, Set: 3 , Repetitioner: 8**





7. Enhands sidoplanka med liten vikt

Position

Enhands sidoplanka (hand eller armbåge i golvet)

Genomförande

Dra vikt under magen och lyft rakt upp. Sänk längs samma bana och upprepa övningen.

1: Vikt: kg, Set: Höger 2 , Repetitioner: 20

2: Vikt: kg, Set: Vänster 2 , Repetitioner: 20



8. Russian twist med landmine

Position

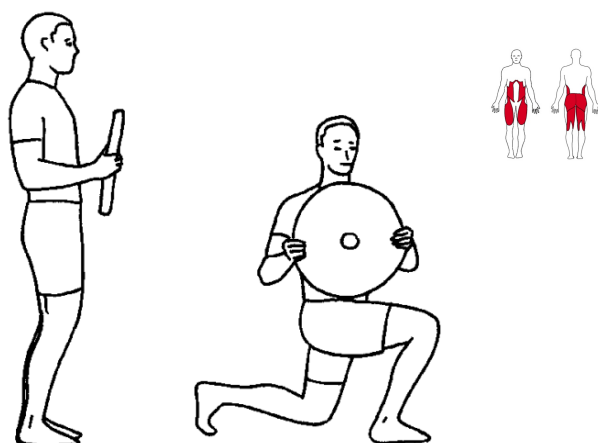
Stå med änden av skivstången placerad mot bröstet, håll i stången med båda händerna.

Genomförande

Pressa stången uppåt tills armarna är raka. Sänk långsamt ned stången på utsidan av ena höften, håll armarna raka. Lyft upp stången igen och gå över till andra sidan med raka armar

Tänk på: God hållning genom hela övningen (stabilisera i mage och rygg)

Vikt: kg, Set: 2 , Repetitioner: 15



9. Stående utfall - rotera vikt över axel

Position

Stå i utfall. Håll i vikt/kettlebell med båda händer framför dig

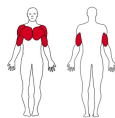
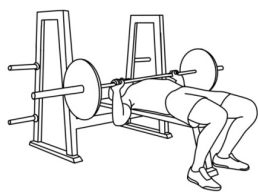
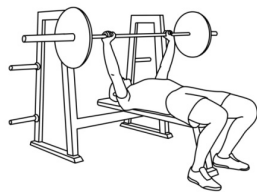
Genomförande

"Släng" vikt över knä och axel explosivt. Håll emot och håll balansen.

1: Vikt: kg, Set: Vänster knä 2 , Repetitioner: 20

2: Vikt: kg, Set: Höger knä 2 , Repetitioner: 20





10. Bänkpress m/skivstång

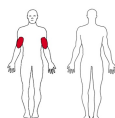
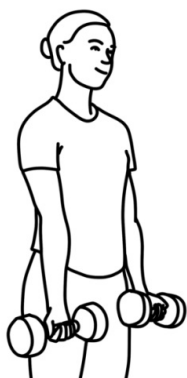
Position

Ligg med fötterna i golvet och håll stängen med raka armar över bröstet. Ha greppet lite bredare än axelbredd.

Genomförande

Sänk stängen långsamt tills den vidrör vid bröstet, och pressa upp med lite snabbare tempo.

Vikt: kg, **Set:** 3 , **Repetitioner:** 8



11. Utmaning! Vem orkar hålla längst?

Håll tung kettlebell med handduk

Position: stående med arm 90 grader böjd.

Genomförande

- Trä handduk genom kettlebell
- Håll statiskt i handduken så länge som möjligt

Tid eller utmana kompis!

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

