

Fortsättnings-passet

Tips på nya övningar för dig som gymmat ett tag och vill ta din träning ett steg till.



Uppvärmning (10 min)

Väck kroppen, känn blodet strömma till. Kör dock inte slut på dig själv innan själva styrkepasset börjat. En bra uppvärmning ger t ex Roddmaskinen, här aktiveras både över- och underkropp.

Styrka

Utförs 3x10 repetitioner, för den vane gymmaren, muskeln ska vara ordentligt trött när du är klar med alla tre set.

1 Turkish get up med kettlebelle

Funktionell helkroppsövning.
Tänk på! Stolt bröst genom hela övningen.



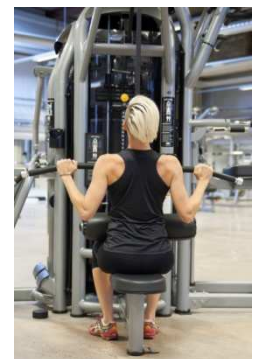
2 Pullover

Bröstmuskulaturen.
Tänk på! Stanna en bit innan toppläge och bottenläge för att bibehålla anspänningen i musklerna övningen igenom.



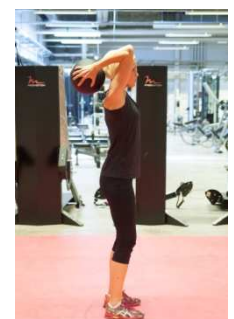
3 Latsdrag i maskin, brett grepp

Latissimus och trapezius – övre ryggmuskulaturen.
Tänk på! Drag stängen framför huvudet för att undvika att nacke och axlar hamnar i ett ogynnsamt läge.



4 Triple X

Axel, biceps och triceps (framsida baksida arm).
Tänk på! Håll in armbågar när vikten går över huvudet.



5 Sjöjungfrun

Ländrygg och baksida ben.
Tänk på! Håll ihop fötterna när du lyfter benen mot taket.



6 Sågen

Magmuskulaturen.
Tänk på! Spänn magen genom hela övningen.



Som grym gymmare blir man lätt lite "plåtburkig" och stel. Se till att lägga in rörlighetsträning aktivt i dina träningspass. Här är två funktionella övningar!

Skorpionen

Tänk på! Blicken i golvet övningen igenom.



Trollböj

Tänk på! För att få en djupare benböj kan förhöjning läggas under hälarna.



Du glömmer väl inte att varva ner 5-10 min efter passet för att bli av med mjölksyran i musklerna?

(Skapat av Ulrika Nyström, gyminstruktör Friskis&Svettis Norrköping)