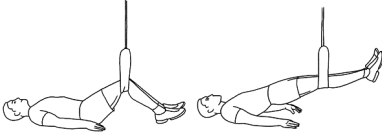
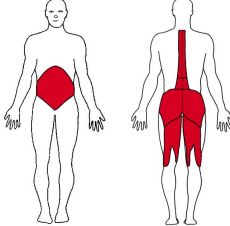
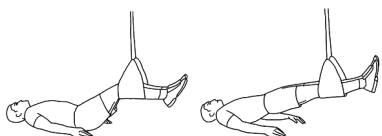
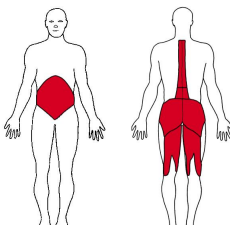
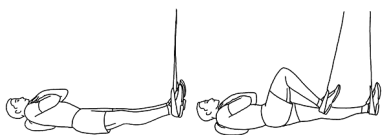
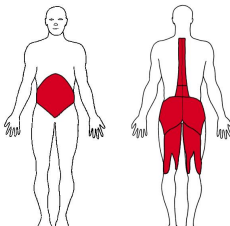
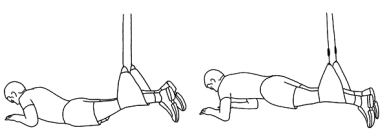
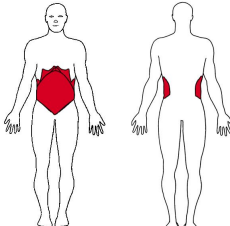
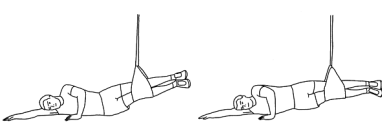
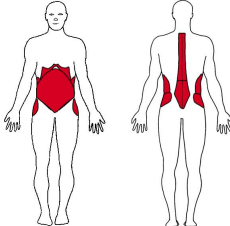
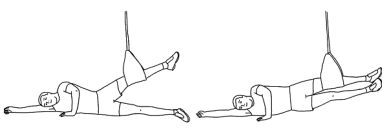
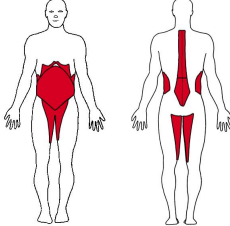


Redcord med Hässelby

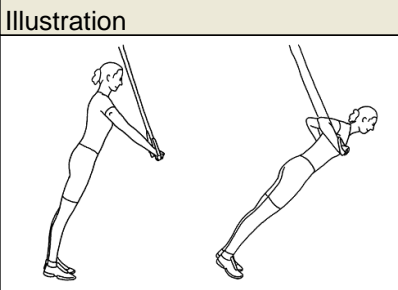
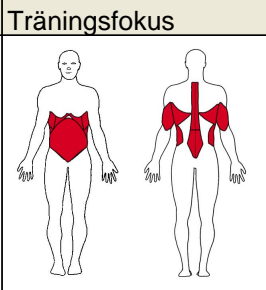
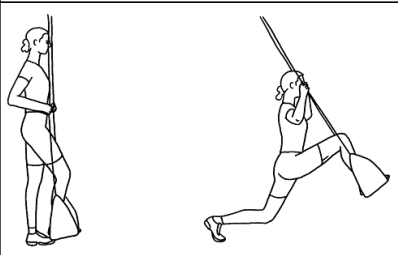
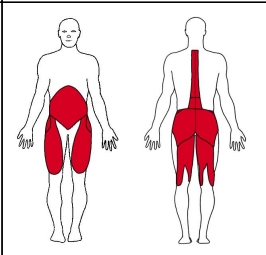
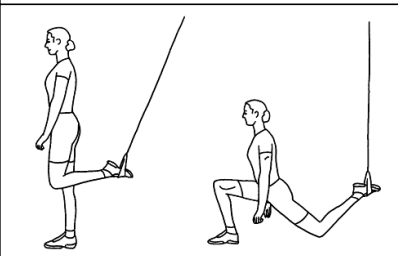
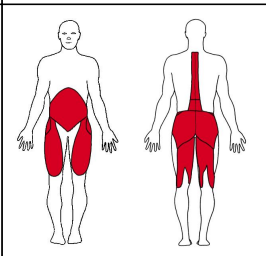
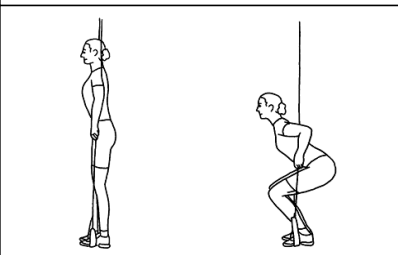
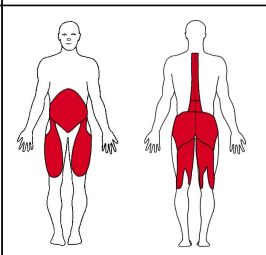
Funktionsförbättrande styrketräning för bålen, samt ett några för ben.

Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
1 Ryggliggande bäckenlyft 2			3-4 set x 4-6 rep	Ryggliggande med armarna längs sidan, 90 grader i knän och fötterna i underlaget. Smal slinga under ena knät. Upphängningspunkten över knäna. 1. Sträck ut knäna 2. Häv sätet så att kroppen blir rak genom att pressa benen ned i repet 3. Kom tillbaka till utgångspositionen, upprepa. Byt sida.
2 Ryggliggande planka 1			3-4 set x 4-6 rep	Ryggliggande med armarna längs sidan, smal/bred slinga på ena vaden nedanför knät. Slinga ca 30 cm över underlaget. Upphängningspunkt över knäna. 1. Sträck ut knäna 2. Häv sätet så att kroppen blir rak genom att pressa benen ned i repet 3. Kom tillbaka till utgångspositionen, upprepa. Byt sida.
3 Ryggliggande knäflexion 7			3-4 set x 4-6 rep	Ryggliggande med armarna längs sidorna och hälarna i två straps. Dessa ca 20 cm över underlaget. Upphängningspunkt över anklar. 1. Häv sätet så att kroppen blir rak genom att pressa hälarna ned i remmarna. 2. Böj knäna varannan gång genom att dra hälen så långt som möjligt mot sätet (undvik att bäckenet sänks) 3. Kom tillbaka till utgångsposition.
4 Magliggande planka 1			3-4 set x 4-6 rep	Magliggande med överkroppen stöttad på underarmarna och benen i varsin smal slinga. Slinga i höjd med axlarna. Upphängningspunkt över höfterna. 1. Lyft bäckenet tills kroppen är rak. 2. Kom tillbaka till utgångsposition, upprepa.
5 Sidoliggande planka 1			3-4 set x 4-6 rep	Sidoliggande med knäna i smal/bred slinga och översta armen som stöd. Slinga ca 20 cm över underlaget. Upphängningspunkt över knäna. 1. Lyft bäcken tills kroppen är rak 2. Kom tillbaka till utgångsposition, upprepa. Byt sida.
6 Sidoliggande höftabduktion 1			3-4 set x 4-6 rep	Sidoliggande med översta knä i smal/bred slinga och översta arm som stöd. Slinga ca 40 cm över underlaget. Upphängningspunkt över knän. 1. Lyft det nedersta benet 2. Lyft bäckenet tills kroppen är rak genom att pressa det översta benet ned i remmen 3. Kom tillbaka till matta/golv, upprepa. Byt sida.



Redcord med Hässelby

Funktionsförbättrande styrketräning för bålen, samt ett några för ben.

Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
7 Stående push-up 2			3-4 set x 4-6 rep	Stående under upphängningspunkt med händer i Powergrips. Powergrips i höfthöjd. 1. Luta dig framåt med rak kropp tills du har 90 grader i axlarna 2. Gör push-up med armbågarna ut från kroppen, upprepa.
8 Stående utfall fram 1			3-4 set x 4-6 rep	Stående rakt under upphängningspunkten med en fot i smal/bred slinga. Slingan hålls ca 10 cm över underlaget. Håll i repet med händerna. 1. Utför utfall framåt (för kroppen framåt genom att böja i knä och föra benet i slungan framåt) 2. Kom tillbaka till utgångsställningen genom att sträcka ut benet, upprepa. Byt sida.
9 Stående utfall bak 4			3-4 set x 4-6 rep	Stående med ryggen mot upphängningspunkten och en fot i strap bakom kroppen. Strap i knähöjd. Lodräta rep i ytterställningen. 1. Utför utfall bakåt (för kroppen bakåt genom att böja i knä på främsta benet och föra benet i slungan bakåt) 2. Kom tillbaka till utgångsställningen genom att sträcka ut det golvstående benet, upprepa. Byt sida.
10 Stående knäböj 1			3-4 set x 4-6 rep	Stående med fötter i straps. Straps ca 10 cm över underlaget. Håll i repet med händerna. 1. Utför knäböj (böj höfter och knän) 2. Kom tillbaka till utgångsposition (sträck höfter och knän), upprepa.

