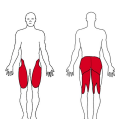
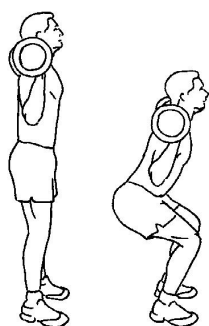


1. Löpning - rodd - boxning

Valfri pulshöjande aktivitet i 7 min

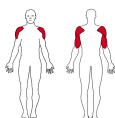
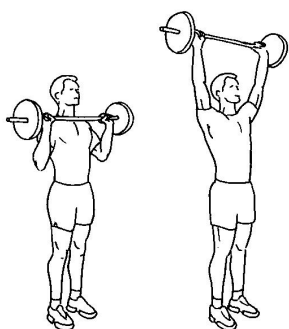
Varaktighet: 7 min 0 sek



2. Knäböj

Stå med fötterna lätt utåtrotterade, och låt stängen vila på axlarna. Böj ned till ungefär 90 graders vinkel i knäna och pressa upp igen. Håll ryggen rak och blicken riktad framåt under hela rörelsen. Se till att häälarna på golvet och att knäna inte skjuter längre fram än tårna.

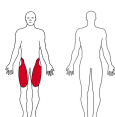
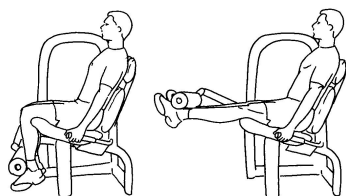
Vikt: kg, Set: 3 , Reps: 12



3. Stående axelpress från bröstet

Stå med stängen vilandes på bröstet och fixera magen och korsryggen. Pressa upp tills stängen hålls med raka armar över huvudet. Sänk långsamt och upprepa.

Vikt: kg, Set: 3 , Reps: 12



4. Benspark i maskin

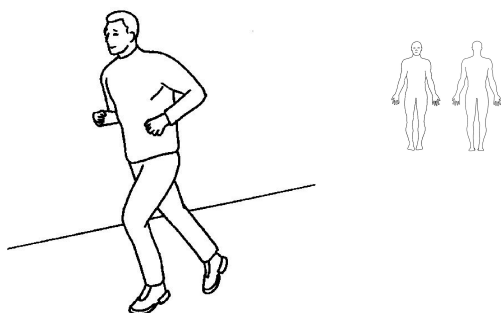
Se till att ha bra stöd för korsryggen och sitt med böjda knän. Sträck benen fullt ut och markera gärna toppunkten. Sänk benen långsamt till startpositionen och upprepa.

Vikt: kg, Set: 3 , Reps: 12

Shape

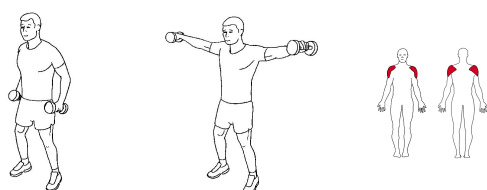
Träna var du vill med Shape4life





5. Löpning

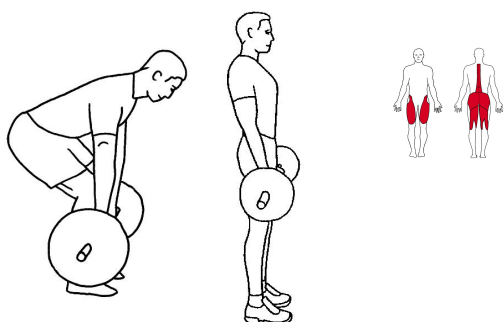
Valfri pulshöjande aktivitet i 5 min
Varaktighet: 5 min 0 sek



6. Stående hantellyft åt sidan

Stå något framåtlutad med lätt böjda armbågar. Håll hantlarna längs sidan av kroppen. Lyft armarna uppåt och utåt i en cirkulär rörelse utan att höja axlarna. I toppläget är lillfingersidan av handen riktad mot taket. Vänd rörelsen när armbågarna och händerna är i höjd med, eller något ovanför axeln.

Vikt: kg, Set: 3 , Reps: 12



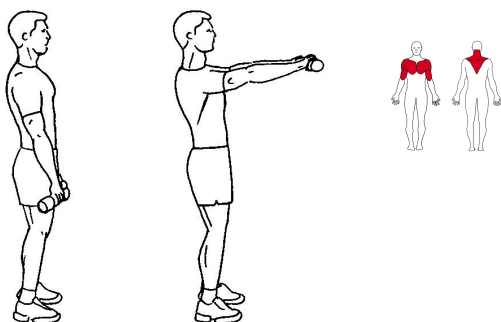
7. Marklyft (Deadlift)

Håll blicken riktad rakt framåt under hela övningen. Viktstången ska hänga i raka armar, så nära kroppen som möjligt, men utan att den hindrar din rörelse och teknik. Andas in på väg ner, håll andan i övningens nedre fas, och andas sedan ut på väg upp. Om övningen endast genomförs med upplyft (olympiskt lyft), andas du in före stabilisering och upplyftet påbörjas. Svanka i korsryggen och sträva efter att behålla svanken genom hela upplyftet. Ha axelbrett mellan fötterna, tyngdpunkten rakt genom kroppen med något mer vikt på bakre delen av fötterna. Håll gärna stången med "reversed grip" med den ena handen.

Vikt: kg, Set: 3 , Reps: 12

Shape

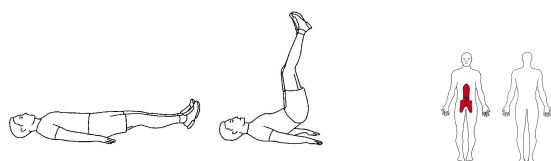




8. Stående hantellyft framåt

Stå med en hantel i var hand. Håll armarna lätt böjda och låt hantlarna hänga framför dig med handflatorna vända in mot låren. Lyft upp ena hanteln rakt framför dig tills den är lite högre än axelhöjd. Sänk långsamt och upprepa med den andra armen.

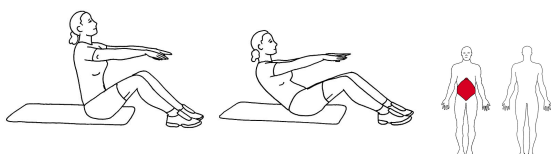
Vikt: **kg, Set: 3 , Reps: 12**



9. Liggande benlyft

Ligg på rygg med raka ben och armarna nedåt längs sidan lite utanför kroppen. Håll benen så raka som möjligt under hela övningen. Lyft benen uppåt till horisontellt läge, spänn magmusklerna samtidigt som du lyfter sätet lite uppåt från golvet. Sänk långsamt nedåt igen tills benen nästan nuddar golvet och repetera.

Set: 3 , Reps: 12



10. Omvänd sit-up

Sitt med en matta på golvet med böjda ben och raka armar rakt fram. Aktivera magmuskulaturen och sänk överkroppen långsamt nedåt mot golvet. Skjut ryggen så att korsryggen träffar mattan först. Rör dig upp igen till utgångsställningen.

Set: 3 , Reps: 12



11. Sittande rotation av överkropp med hantel

Sitt på en matta med böjda höfter och knä och med en hantel i båda händer framför dig. Luta överkroppen lite bakåt och rotera överkroppen sakta mot varannan sida.

Vikt: **kg, Set: 3 , Reps: 12**

Shape

