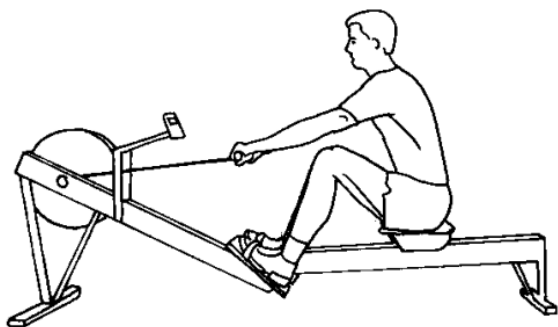




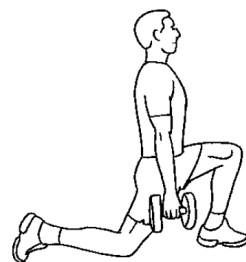
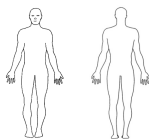
Här hittar du ett bra träningsprogram till försäsongsträningen som stärker upp ben, rygg och bålmskler. Du ska klara av att utföra 8-12 reps på varje övning. Klarar du fler än 12 så kan du öka svårigheten eller vikten.

Emil Isaksson
Proaktify®



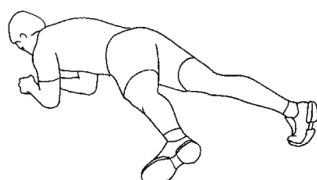
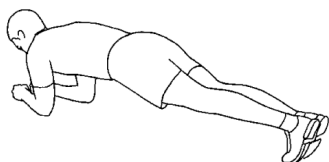
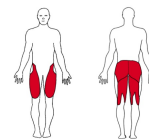
Roddmaskin

Justera motståndet med hjälp av reglaget på höger sida. Tryck på "on" och välj vilken information du vill se på skärmen. Ha raka armar och börja med att sträcka ut benen. När benen är raka lutar du ryggen lätt bakåt samtidigt som drar armarna mot magen. Sträva efter så långa roddtag som möjligt.



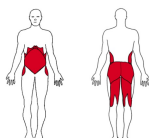
Utfall m/hantlar

Stå med fötterna i höftbredd och en hantel i var hand. Ta ett steg framåt och sänk kroppen med vikten på det främre benets häl tills knät är i ungefär 90 graders vinkel. Se till att knät inte trycks framför tårna. Pressa dig upp med hjälp av det främre benet, byt ben och upprepa. Håll överkroppen upprest och blicken riktad rakt fram under hela rörelsen.



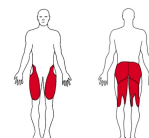
Plankan med utdrag av vartannat ben

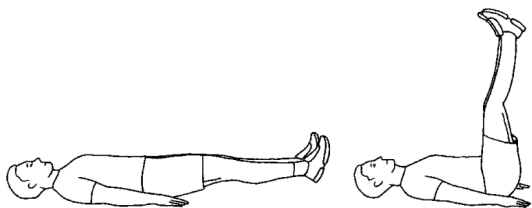
Stå med stöd av armbågarna och tårna i golvet. Se till så att ryggen hålls rak under hela övningen. För det ena benet ut till sidan och in igen. Byt ben och repetera.



Skridskohopp

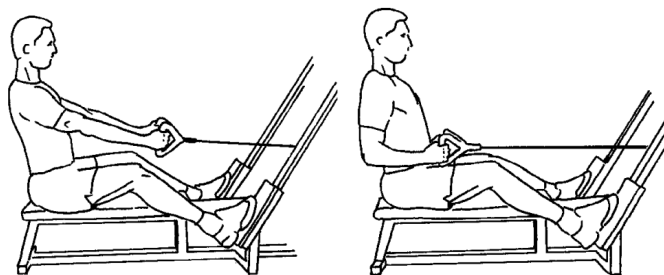
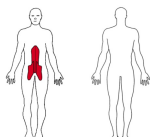
Stå med händerna i sidan. Hoppa i sidled fram och tillbaka på vartannat ben.





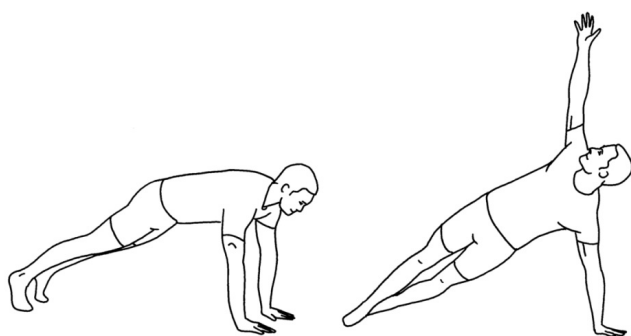
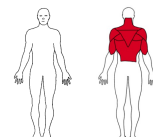
Liggande benlyft 1

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, sänk benen sakta nedåt tills de nästan träffar golvet och repetera.



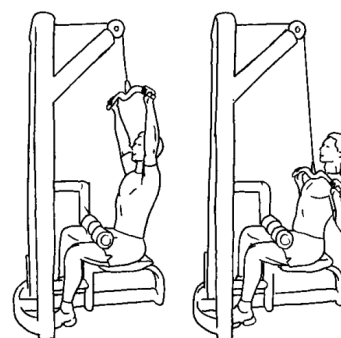
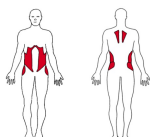
Sittande rodd m/kabel

Sitt med rak rygg, lätt böjda knän och axlarna framåtdragna. För axlarna tillbaka och dra handtaget mot magen, samtidigt som du pressar fram bröstkorgen. Knip ihop skulderbladen vid slutpositionen. Återgå långsamt till startpositionen.



Plankan m/rotation

Stå på tårna och med händerna i underlaget. Spänn magen och sätesmuskulaturen. Börja med att sträcka den ena armen sakta upp mot taket och följ efter med överkroppen. Gå tillbaka till utgångspositionen. Upprepa övningen på motsatt sida.



Latsdrag till bröst

Ta ett brett grepp om stången, luta dig lite bakåt och håll blicken riktad snett uppåt. Pressa fram bröstkorgen och dra stången ned till bröstet. Återgå långsamt och upprepa. För att engagera skulderbladsmuskulaturen mer kan rörelsen gärna startas med att dra ned och bak skulderbladen och att du "släpper" axlarna helt upp när du vänder tillbaka till utgångspositionen.

