

Gympass

Bulgariska utfall

Ett ben på en höjd, ex bänk, andra foten med ett behagligt avstånd ifrån. Hantlar i händerna, eller vikt i famnen. Gå ned med ena knäet med lätt touch i marken och tryck dig sedan uppåt.

Raka enbensmarklyft

Ha tyngdpunkten på ena foten och andra foten bakom i marken som ett stöd. Hantlar i händerna. Böj dig framåt med en relativt rakt rygg och låt hantlar gå ned mot marken, förbi knäna. Ha kvar tyngdpunkten i främre foten, ska kännas främst i baksida lår. Tryck dig sedan uppåt, genom att "dra dig tillbaka" och trycka fram höften.

Sneda utfall med/utan rotation

Ta ett utfallssteg cirka 45° vinkel åt valfritt håll. Hitta en stabilitet och tryck dig upp på ett ben, främre benet. Därefter ta ett nytt steg 45° åt andra hållet och upprepa. Om man använder rotation, rotera mot utsidan om det främre benet. När du trycker dig uppåt på ett ben så följ med och låt överkroppen vara i riktning framåt.

Höftlyft/ Hip thruster

Sätt dig mot en höjd, ex en bänk. Lägg bröstryggen uppe på bänken och gå ut med benen strax förbi så knäna är 90° när du ligger raklång med överkroppen + lårbenen. Gå ned med rumpan i marken och tryck dig uppåt för att bli raklång igen, spänn rumpan.

Stående pressar/ armhävningar/ hantelpress

Stående pressar används i ex kabelmaskin. Stå med ena foten framför. Håll ett handtag i varje hand ungefär i brösthöjd. Gör en "cross checking" framåt. Variera vilken fot som är fram, det gör skillnad. Hantelpress, ligg på en bänk/golvet/pilatesboll. Hantel antingen i en eller båda händerna. Håll båda händer uppåt mot taket. Sänk ena handen med hanteln ned mot utsidan av bröstkorgen kontrollerat och tryck den upp snabbt men kontrollerat.

Trx- rodd/ hantelrodd/ stående drag

Trx rodd är "ett rep liknande verktyg med handtag man fäster i bl.a tak eller ställning."

Håll i handtagen och luta dig tillbaka i en lutning som känns bra. Ju mer lutning desto jobbigare.

Dra dig uppåt med riktning mot strax under bröstkorgen. När du drar dig uppåt roterar du händerna från handflatan ned mot marken till handflattorna i riktning mot kroppen istället. Från – till |.

Hantelrodd kan göras stående eller lutandes mot en ex bänk. Håll en hantel i ena handen och dra den uppåt mot magen snabbt och sänk den lite långsammare(kontrollerat). Ståendes står du lite mer som en utfallsposition och mer lutad framåt med överkroppen. Spänn åt överkroppen.

Stående drag görs oftast i kabelmaskin. Stå i en utfallsposition med antingen ett handtag eller med båda handtagen. Gör en armbågstackling bakåt i maghöjd. Växla även här vilken fot som är fram.

Antal set och repetitioner

Använd oftast 3-4 set. Repetitionerna spelar mer roll i antal. 8-12 st bygger mer uthållighet och stress på muskler och är mer muskelbyggande. 1-8 st ligger mer åt att bygga styrka, runt 8:an är lite mellan muskelbyggande och styrka. De explosiva momenten brukar vara 2-6 st och ska utföras snabbast som möjligt men med lite vikt. Mindre vikt än man tror.

Belastningen ska i styrkan och muskelbyggande vara att man inte orkar mer än +-1-2 st än högsta tänkta antalet.

Vilan bör vara så att du kan orka göra de antal repetitioner som är tänkt. Vid muskelbyggande är stressen på musklerna viktig därför är vilan lite mindre 1-2min och repsen inte fullt samma vikt. Däremot är vilan för styrka och explosivitet mer viktig och brukar ligga runt 3-5 min/set. Viktigast är att man är utvilad att kunde få ut max, speciellt i explosiva moment.

Att tänka på i dessa övningar är att det bör finnas en kontroll och kvalitet i övningarna. Börja med mindre vikt och leta efter kontroll i rörelsen innan man går på tyngre vikter eller de explosivare momenten.

Ett tips!

Om man inte har möjlighet till ett gym. Kan man köpa dunkar att fylla med vatten. En 10 liter dunk fylld= 10 kg. Dessutom får man ett annat balansmoment i och med vattnet inte ligger still. Det finns även billiga gummiband man kan köpa och fästa i något för t.ex. överkroppsövningarna.