

IOH1 Styrketräning – Egen kroppsvikt

Nedanstående övningar görs endast med kroppsvikten som motstånd/tyngd, denna typ av träning är funktionell och skonsam för kroppen, skaderisken är minimal och övningarna kan göras var som helst. Skriv upp vilka muskler som varje övning tränar! Jobba gärna i par, ge varandra feedback – ser det ut som på bilderna?

PLANKAN, genomför övningen i 3 set så länge du orkar. Tex. 1 min x 3

MUSKELGRUPPER: _____



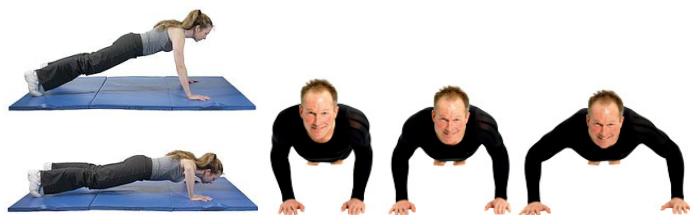
UTFALLSTEG, genomför övningen i 3 set med 10 reps på varje ben, 10x3.

MUSKELGRUPPER: _____



ARMHÄVNINGAR, SMALA, NORMALA & BREDA, prova göra så många du orkar på de tre varianterna, vila mellan varje.

MUSKELGRUPPER: _____



BENBÖJ, vanliga och breda med utställda ben, gör 10x3 på båda varianterna

MUSKELGRUPPER: _____



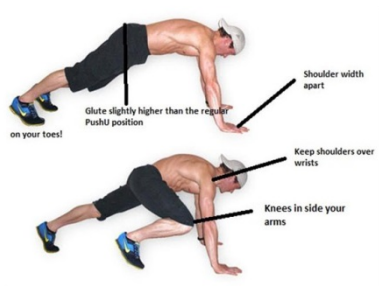
RYGGLYFT, GÖR 12x3

MUSKELGRUPPER: _____



BERGSKLÄTTRAREN, höj tempot när du genomför denna övning. Gör 20x3 (dvs.10 med varje ben per set).

MUSKELGRUPPER: _____



BÄCKENLYFT, med eller utan sträckt ben, gör 10x2 på båda varianterna. Vilken är tyngst?

MUSKELGRUPPER: _____



Alternativ 1 – böjda ben

Alternativ 2 – sträckt ben, varannan höger varannan vänster.