

RÖRELSEBANK



STRETCHING

- Bensving framåt...4
- Bensving åt sidan...5
- Rotation på rygg...6
- Rotation på mage...7
- Vindkvarnen...8
- Stretching av axlarna...9
- Stretching av höftböjarmuskeln...10
- Stretching av baklåren...11
- Baklårens stretching från djup knäböj...12
- Knäböj med raka armar...13
- Stretching i djup knäböj...14
- Stretching av framlår...15

BEN OCH RUMPA

- Knäböj med stången fram...16
 - Knäböj...17
 - Utfallssteg...18
- Knäböj med kettlebell...19
- Marklyft med kettlebell...20
- Knäböj med gymboll...21
 - Marklyft...22
- Rumänska marklyft...23
 - Höftlyft...24
- Benpress...25
- TRX-enbens knäböj...26
 - TRX-knäböj...27
 - TRX-pistolknäböj...28

BRÖST, ARMAR OCH AXLAR

- Militärpress med hantlar...29
- Militärpress med skivstång...30
 - Militärpress sittande...31
 - Push-up...32
 - Bänkpress...33

Bänkpress med hantlar...34

Biceps curl...35

TRX-biceps curl...36

Dips på bänk...37

Kickback med hantel...38

TRX-tricepsextension...39

Raka hantellyft...40

Hantellyft framåt...41

RYGGEN

God morgon med skivstång...42

Arm- och benlyft på mage...43

Hantelrodd...44

Latsdrag...45

Vinkelrodd...46

TRX-vinkelrodd...47

Latsdrag med gummiband...48

Flyes stående...49

Kabelrodd...50

Facepull...51

BÅLEN

Sit-ups...52

Crunches...53

Plankan...54

Plankan med gympboll...55

Sidliggande höftlyft...56

Sidocrunch stående...57

Kettlebell swing...58

Bensänkning...59

Turvis bensänkning...60

Bensving framåt

1. Ta stöd från väggen och svinga samma sidas ben framåt och bakåt.
2. Försök att med varje sving få benet lite högre upp, utan att du tvingar benet för högt upp. Ryggen skall hela tiden hållas rak.



Bensving åt sidan

1. Ta stöd från väggen och svinga benet sidolänges fram och tillbaka.
2. Försök att med varje sving få foten lite högre upp, utan att du tvingar den.



Rotation på rygg

1. Lägg dig på rygg, håll benen raka och armarna sträckta åt sidan.
2. Lyft ena benet rakt upp mot taket och för foten mot andra sidans hand. Det motsatta benet borde hållas så stilla som möjligt.
3. Låt stretchingen kännas en stund och för därefter benet tillbaka till startpositionen. Upprepa med andra benet.



Rotation på mage

1. Lägg dig på mage, håll benen raka och armarna sträckta åt sidan.
2. För ena benets fot mot motsatta sidas hand. Försök att händerna hela tiden hålls i golvet.
3. För benet tillbaka till startpositionen, och upprepa rörelsen med det andra benet.



Vindkvarnen

1. Stå med fötterna i bred ställning och håll händerna i golvet framför dig. Lyft upp den ena armen och följ den med blicken under hela rörelsen.



2. Böj inte på ryggen, utan vrid den åt sidan så, att bälens muskler aktiveras.



Stretching av axlarna

1. Ta ett brett grepp om kâppen och håll i den med avslappnade händer. Stå med ryggen rak och blicken riktad framåt.
2. För kâppen från framsidan över huvudet och så långt bakåt det går med raka armar och avslappnade axlar. Istället för att tvinga rörelsen, ta ett bredare grepp om kâppen vid behov.



Stretching av höftböjarmuskeln

1. Håll ena knäet i golvet och stöd dig på det andra benet. Håll ryggen rak.
2. För benet tillräckligt långt bak. Luta långsamt överkroppen framåt tills det känns en stretching i framlåret på benet med knäet i golvet.
3. Upprepa rörelsen med det andra benet.



Stretching av baklåren

1. Håll ena benets knä och andra benets fot i golvet. Sträck det främre benet så att rumpan stiger upp.
2. Håll hela tiden vikten på den främre fotens häl och händerna i golvet. Låt stretchingen i baklåret kännas en stund.



Baklårens stretching från djup knäböj

1. Gå ner i djupt knäböj och ta med båda händerna tag i tårna. Håll ryggen rak och lyft upp bröstet. Hälarna skall hållas i golvet hela tiden.
2. Sträck på knäna så att rumpan stiger upp och det känns en stretching i baklåren.



Knäböj med raka armar

1. Håll käppen på raka armar ovanför huvudet under hela rörelsen. Stå rak, håll fötterna i en axelbred position och håll axlarna avslappnade.
2. Gå lugnt ner i knäböj, håll vikten på hälarna och blicken framåt. Lyft bröstet uppåt och se till att käppen hela tiden rör sig i en lodrät linje. Håll positionen och låt stretchingen kännas.



Stretching i djup knäböj

1. Gå ner i djupt knäböj och ta med båda händerna tag i kettlebellen eller något annat stödjande objekt.
2. Håll ryggen rakt och lyft upp bröstet. Hälarna skall hållas i golvet hela tiden.
3. Håll positionen och låt stretchingen kännas.



Stretching av framlår

1. Håll ena knäet i golvet och det andra benet i 90 graders vinkel framför dig. Håll foten stadigt i golvet.
2. Flytta vikten lite framåt genom att spänna dina sätesmuskler. Håll övrekroppen upprätt och låt stretchingen kännas.



Knäböj med stången fram

1. Ta en lite bredare ställning än axelbrett. Se till att knäna och tårna är i samma linje.
2. Ta ett axelbrett tag om skivstången och placera den framför huvudet, låt stången vila mot de främre delarna av axlarna. Pressa upp armbågarna så att de pekar rakt framåt.
3. Spänn magmusklerna och håll dem spända under hela rörelsen. Håll även ryggen i sin neutrala position genom hela rörelsen.
4. För höften kontrollerat bakåt och böj på knäna. Pressa knäna i samma riktning som tårna pekar. Knäna rör sig framåt så lite som möjligt.



Knäböj

1. Ta en lite bredare ställning än axelbrett. Se till att knäna och tårna är i samma linje.
2. Placera skivstången på axlarna och håll i den med ett lite bredare grepp än axelbrett. För samman skulderbladen och pressa ut bröstet.
3. Spänn magmusklerna och håll dem spända under hela rörelsen. Håll även ryggen i sin neutrala position genom hela rörelsen.
4. För höften kontrollerat bakåt och böj på knäna. Pressa knäna i samma riktning som tårna pekar. Knäna rör sig framåt så lite som möjligt.



Utfallssteg

1. Ta en lite bredare ställning än axelbrett. Låt händerna vila på höften.
2. Ta ett långt steg så att det främre benet hålls i 90 graders vinkel och det bakre benets knä rör sig mot golvet.
3. Pressa dig tillbaka till upprät position och gör samma rörelse med andra benet.



Knäböj med kettlebell

1. Håll i kettlebellen med båda händerna, stå med rak rygg håll fötterna i en axelbred ställning. Håll vikten på hälarna.
2. Gå ner som i knäböj, men stanna när knäna är i ca 90 graders vinkel. Håll kettlebellen fast i bröstet under hela rörelsen.
3. Pressa upp dig på raka ben utan att runda nedre ryggen eller fälla bröstet framåt.



Knäböj med gymboll

1. Sätt bollen bakom ryggen mot en vägg. Låt nedre ryggen och rumpan hålla bollen på plats. Ta en axelbred ställning, håll vikten på hälarna och ryggen rak.
2. Böj på benen samtidigt som du försöker hålla balansen och bollen bakom ryggen.
3. Pressa dig tillbaka till en upprät position. Bollen rör sig upp och ner under rörelsen.



Marklyft

1. För höften bakåt utan att knäna rör sig framåt. Gå så djupt ner att du får ett axelbrett tag om skivstången. Pressa bröstet utåt och håll ryggen rak. Lagg märke till att baklåren, rumpen och bålen hålls spänd.



2. Börja rörelsen så att du sträcker på benen så att knäna och höftens vinklar raknar samtidigt. Se till att skivstången rör sig fast i benen under hela rörelsen.

3. Fäll bromsande ner skivstången genom att följa samma bana, tills du nått startpositionen.



Marklyft med kettlebell

1. Håll en bredare ställning än axelbrett, tårna får peka lite utåt, och gå ner i djup knäböj.
2. För höften bakåt tills du får ett bra grepp om kettlebellen.
3. Pressa upp dig på raka ben. Ryggen skall hållas rak under hela rörelsen. Låt kettlebellen vila på raka armar.



Rumänska marklyft

1. Stå med rak rygg och håll avslappnat i skivstången.
2. Skjut höften bakåt. Böj endast lite på knäna. Sänk skivstången mot golvet, ungefär till halva skenbenet eller tills du känner en stretching i baklåren. Håll sätesmusklerna spända.
3. För höften framåt och återgå till startpositionen. Dra upp skivstången i en rak linje och så nära kroppen som möjligt.



Höftlyft

1. Lägg dig på rygg på mattan med benen böjda och fötterna stadigt i mattan.
2. Lyft upp höften och håll vikten på hälarna. Spänn sätesmusklerna.
3. Sänk ner höften tillbaka till startpositionen bromsande.



Benpress

1. Låt ryggen vila ryggstödet och placera benen lite bredare än axelbrett på skivan, så att tyngden blir på hälarna.
2. Pressa benen raka. Låt inte knäna låsa sig.
3. Böj bromsande på benen och upprepa rörelsen.



TRX-knäböj

1. Ta ett bra tag med båda händerna om TRX-bandet. Håll en axelbred ställning.
2. För höften bakåt så att knäna böjs till ungefär 90 graders vinkel. Vid behov, ta hjälp av bandet för att pressa dig upp på raka ben.



TRX-Enbens knäböj

1. Sätt ena foten i TRX-bandet och håll den andra foten stadigt i golvet.
2. Böj på stödbenets knä så att knäet inte rör sig framåt, utan baken rör sig bakåt.
3. Sträck på benet och gå tillbaka till startpositionen. Håll ryggen rak under hela rörelsen.



TRX-pistolknäböj

1. Stå stadigt och förvikten till ena benet. Håll med båda händerna i TRX-bandet.
2. Gå ner i knäböj samtidigt som du sträcker det ena benet rakt framför dig. För att underlätta att pressa dig upp till startpositionen kan du ta stöd av bandet och dra dig upp.



Militärpress med hantlar

1. Stå axelbrett med hantlarna avslappnat i händerna.
2. Pressa hantlarna uppåt. Kom ihåg att spänna bålen och hålla den spänd genom hela rörelsen.
3. Sänk hantlarna bromsande ner till startpositionen.



Militärpress med skivstång

1. Ta i skivstången med ett lite bredare grepp än axelbrett. Håll benen i lite bredare position än höftbrett. Håll stången under hakan ovanför bröstkorgen.
2. Pressa upp stången mot taket och sträck armarna tills de är helt raka.
3. Fäll stången bromsande tillbaka till startpositionen ovanför bröstet.



Militärpress sittande

1. Sitt på bänken och luta dig mot ryggstödet. Lyft upp hantlarna, men håll armbågarna ännu böjda.
2. Räta på armarna så att hantlarna stiger rakt upp ovanför huvudet.
3. Sänk hantlarna bromsande tillbaka till startpositionen.



Push-up

1. Håll armarna i lite bredare position än axelbrett. Fötterna kan vara aningen från varandra. Spänn bålen.
2. Böj på armarna så att armbågarna rör sig bakåt och utåt från kroppen. Gå så långt ner att bröstet nästan rör golvet.
3. Pressa dig tillbaka upp på raka armar. Håll bålen spänd under hela rörelsen.



Bänkprens

1. Lägg dig på bänken så att skivstången är vid samma nivå som dina ögon.
2. Ta tag om skivstången med ett lite bredare grepp än axelbrett och lyft upp den på raka armar.
3. Sänk stången neråt mot bröstkorgen och pressa den tillbaka upp på raka armar.



Bänkprens med hantlar

1. Lägg dig på rygg på bänken och håll hantlarna ovanför bröstkorgen. Dra ihop skulderbladen och skjut bröstet lite uppåt.
2. Sträck på armbågarna tills armarna är raka. Akta att armbågarna inte går i lås.
3. Sänk bromsande hantlarna ner mot bröstkorgen för att återgå till startpositionen.



Biceps curl

1. Håll hantlarna i händerna, stå med god hållning och spänn bålen.
2. Lyft turvist eller samtidigt hantlarna mot axlarna och sänk dem bromsande ner till startpositionen.



TRX-biceps curl

1. Greppa TRX-bandet med ett underhandsgrepp. Sträck armarna helt raka och luta dig bakåt med fötterna stadigt i golvet.
2. Böj armbågarna och dra dig upp till upprät position, utan att röra på överarmarna.
3. Sänk dig bromsande tillbaka till startpositionen.



Dips på bänk

1. Håll i bänken med ett höftbrett tag och lyft upp höften till startpositionen. Armarna skall vara fullt utsträckta och håll armbågarna i lås.
2. Sänk höften bromsande nedåt genom att du böjer på dina armbågar tills de är i 90 graders vinkel.
3. Rätta ut armarna genom att pressa dig tillbaka till startpositionen.



Kickback med hantel

1. Stöd ena benets knä och samma sidas hand mot bänken. Håll det andra benet lite längre bak och tryck foten mot golvet. Övrekroppen är i vågrätt läge.
2. Ta med den lediga handen tag om hanteln och håll armbågen nära sidan. Sträck armen bakåt med hjälp av tricepsmuskeln.
3. Gå tillbaka till startpositionen genom att bromsande fälla hanteln tillbaka ner.



TRX-tricepsextension

1. Greppa TRX-bandet med ett överhandsgrepp. Håll armarna böjda och luta dig framåt med fötterna stadigt i golvet.
2. Sträck armbågarna och pressa dig upp till upprät position, utan att röra på överarmarna.
3. Sänk dig bromsande tillbaka till startpositionen.



Raka hantellyft

1. Stå i en axelbred position och håll avslappnat i hantlarna.
2. Lyft armbågarna uppåt till sidan, tills de är i samma höjd som axlarna.
3. Sänk hantlarna bromsande neråt tillbaka till startpositionen.



Hantellyft framåt

1. Stå med rak rygg och fötterna i en axelbred position. Håll hantlarna i båda händerna på framsidan om dina lår. Låt handflatan peka mot dig själv.
2. Lyft upp armarna rakt framför dig. Stanna när hantlarna har nått samma höjd som dina axlar.
3. Sänk hantlarna bromsande tillbaka till startpositionen.



God morgon med skivstång

1. Placera skivstången på axlarna bakom huvudet. Spänn bålen.
2. För höften bakåt och för övrekroppen mot golvet. Håll ryggen rak genom hela rörelsen, nedreryggen får inte rundas.
3. Stanna av rörelsen innan nedreryggen rundas och pressa övrekroppen upp till upprät position.



Arm- och benlyft på mage

1. Lägg dig på mage
2. Lyft samtidigt upp överkroppen och benen. Fäll dem bromsande ner. Håll bålen spänd under hela rörelsen.



Hantelrodd

1. Håll hanteln i ena handen och sätt motstående sidas knä och hand på bänken.
2. Dra upp hanteln så att armbågen stiger till samma höjd som axeln. Sänk sedan hanteln bromsande ner till rak arm och upprepa rörelsen.



Latsdrag

1. Sitt med rak rygg och ta ett brett tag om latsdrag-stången.
2. Dra stången neråt mot bröstet så att skulderbladen aktiveras och drar sig ihop.
3. Släpp stången bromsande upp till startpositionen.



Vinkelrodd

1. Ställ dig axelbrett och för höften ordentligt bakåt. Ta tag om stången med båda händerna och håll stången vid knähöjd.
2. Pressa ihop skulderbladen och dra armbågarna bakåt för att lyfta stången upp mot höften.
3. Återgå bromsande till startpositionen.



TRX-vinkelrodd

1. Luta dig bakåt och håll ett fast tag om TRX-bandet. Låt armarna vara raka. Även kroppen är i en rak ställning.
2. Dra dig upp tills handtagen rör vid bröstkorgen. Sänk dig bromsande tillbaka till startläget.



Latsdrag med gummiband

1. Stå med fötterna i höftbred position och håll ryggen rak och bålen spänd. Håll med båda händerna i gummibandet framför dig.
2. För händerna åt var sin sida så att gummibandet spänns till och du känner att skulderbladen dras ihop.
3. Släpp bromsande gummibandet tills du når startpositionen.



Flyes stående

1. Ta tag i hantlarna och håll armarna vid sidan om kroppen med handflatorna mot varandra. Håll ryggen rak och böj dig lite framåt från höften.
2. Håll armbågarna något böjda och lyft upp armarna tills de är i vågrätt läge.
3. Fäll vikterna bromsande neråt mot golvet för att nå startpositionen.



Kabelrodd

1. Sätt fötterna stadigt mot plattorna och ta ett stadigt tag med båda händerna om V-handtaget. Håll benen svagt böjda och ryggen rak.
2. Håll övrekroppen stilla och dra armbågarna förbi sidorna och handtaget mot midjan. Pressa ihop skulderbladen.
3. Låt armbågarna bli raka för att nå startpositionen.



Sit-ups

1. Lägg dig på rygg och böj benen så att fötterna är på ett passligt avstånd från rumpan. Håll händerna vid nacken eller öronen.



2. Lyft upp övre kroppen tills armbågarna rör knäna eller framlåren. Lägg dig sedan bromsande ner tills skulderbladen rör golvet.



Crunches

1. Lägg dig på rygg och lyft upp benen. Håll händerna intill öronen.
2. Spänn bålen och lyft upp överkroppen så att skulderbladen stiger upp från golvet.
3. Lägg dig bromsande ner tills skulderbladen igen rör golvet.



Plankan

1. Lägg dig på mage så att underarmarna vilar mot golvet och armbågarna är rakt under axlarna.
2. Håll benen raka och fast i varandra. Spänn bålen och lyft upp höften och bålen från golvet.
3. Höften skall hållas i neutral position, rumpan får inte stiga upp.
4. Håll positionen!



Plankan med gymboll

1. Håll armbågarna på gymbollen, sträck på benen och håll ryggen rak.
2. Försök hålla balansen samtidigt som du spänner bålen.
3. Pröva att rulla bollen åt höger och vänster samtidigt som du håller balansen.



Sidliggande höftlyft

1. Ligg på sida och låt övrekroppen vila på armbågen. Håll benen raka.
2. Spänn bålen och lyft höften från golvet. Håll kroppen så rak som möjlig.
3. Fäll höften bromsande tillbaka mot golvet och lyft upp den igen. Upprepa med andra sidan



Sidocrunch stående

1. Ta en hantel eller kettlebell i ena handen och håll en axelbred ställning.
2. Luta dig åt samma sida som du håller vikten. Gå så djupt tills vikten når knähöjd. Lyft upp överkroppen till startpositionen.



Kettlebell swing

1. Ta en lite bredare ställning än axelbrett. Håll vikten på hälsarna och bålen spänd.
2. Pressa höften framåt samtidigt som du sträcker på benen. Låt kettlebellen svinga framåt och uppåt till axelhöjd.
3. Låt kettlebellen kontrollerat röra sig tillbaka ner mellan benen. Ryggen hålls rak genom hela rörelsen.



Bensänkning

1. Lägg dig liggande på rygg och lyft upp båda benen mot taket. Ta stöd med händerna från golvet.
2. Fäll båda benen bromsande mot golvet, varefter du lyfter upp dem tillbaka till startpositionen.



Turvis bensänkning

1. Lägg dig liggande på rygg och lyft upp båda benen mot taket. Ta stöd med händerna från golvet.
2. Fäll ena benet bromsande mot golvet, varefter du lyfter upp det tillbaka till startpositionen. Upprepa med det andra benet.

