

## Medlem basprogram styrka. Steg 2.

10-15 minuters uppvärmning på valfri konditionsmaskin.

Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
1 - Latsdrag till bröst			3 set x 10 rep	Ta ett brett grepp om stängen, luta dig lite bakåt och håll blicken riktad snett uppåt. Pressa fram bröstkorgen och dra stängen ned till bröstet. Återgå långsamt och upprepa.
2 - Ryggresning			3 set x 10 rep	Ligg med raka ben och låt överkroppen hänga ned mot golvet. Korsarmarna över bröstet, spänn magen och lyft ryggen tills den är i förlängning av kroppen. Under rörelsen är ryggen helt rak. Sänk långsamt tillbaka och upprepa övningen.
3 - Sittande rodd			3 set x 10 rep	Sitt med framåtböjd rygg, lätt böjda knän och axlarna framåt. För kroppen och axlarna tillbaka och dra handtaget mot magen, samtidigt som du pressar fram bröstkorgen. Pressa ihop skulderbladen vid slutpositionen. Återgå långsamt till startpositionen.
4 - Djup knäböj			3 set x 10 rep	Stå med raka ben, med axelbrett avstånd, tyndpunkten rakt genom kroppen med något större del av tyngden fördelad på bakre delen av foten. Genom att fokusera på mage och korsrygg, ska hela kroppen hållas stabil genom hela övningen. Andas in på väg ner, håll andan i övningens nedre fas, och andas sedan ut på vägen upp.
5 - Utfall steg m/hantlar			3 set x 10 rep	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.
6 - Bänkpress			3 set x 10 rep	Ligg med fötterna i golvet och håll stängen med raka armar över bröstet. Ha greppet lite bredare än axelbredd. Sänk stängen långsamt tills den vidrör vid bröstet, och pressa upp med lite snabbare tempo.
7 - Militärpress			3 set x 10 rep	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.
8 - Stående hantelcurl			3 set x 10 rep	Låt hantlarna hänga ned åt sidan med handflatorna vända in mot kroppen. Lyft hantlarna genom att böja i armbågsleden samtidigt som du vrid dem utåt. Håll handlederna raka under hela rörelsen. Sänk långsamt tillbaka till startpositionen och upprepa.
9 - Dips			3 set x 10 rep	Låt kroppsvikten vila på raka armar. Se till att ha avslappnade axlar. Böj knäna och sänk långsamt överkroppen tills överarmarna är ungefär horisontala. Pressa upp igen.
10 - Plankan - rulla från sida till sida			3 set x max rep	Lyft bäckenet så att kroppen är rak (som en plank). Spänn rygg- och magmuskulaturen och stabilisera kroppen i denna ställning. Lagg sedan över kroppsvikten på den ena armbågen och vrid hela kroppen som en enhet. Rulla tillbaka och vidare över på den andra armbågen. Håll varje position i minst fem sekunder innan du rullar tillbaka.



[Se video av dina övningar](#)