Träning i utegym del 1

1A Knäböj

Knäböj med eller utan vikt. Vikten utmanar dig till en mer upprätt position. Upprepa!

1B Enbensknäböj

Gör en knäböj på ett ben och gå så djupt du kan. Ställ dig upp igen med båda fötterna. Upprepa övningen.

2 Lutande rodd

Belastning för övre rygg och armar. Spänn kroppen och böj armarna. Anpassa lutningen efter din förmåga.

3A Marklyft

Belastning för ben och säte. Stark bål, använd benen för att få upp vikten.

3B Marklyft med föremål

Gör övningen med ett tyngre föremål som du håller i. Perfekt om en marklyftställning inte finns i ditt utegym.

4A Lutande armpress

Belastning för bröst, axlar och armar. Spänn kroppen och böj armarna. Anpassa lutningen efter din förmåga.

4B Lutande enarmspress

Belastning för bröst, axlar, armar och utmaning för bålen. Spänn kroppen och böj armen med kontroll, håll kroppen rak. Anpassa lutningen efter din förmåga.

SVENSK GYMNASTIK

Träning i utegym del 2

5 Utfall

Utfall med bakre foten upphöjd. Belastning för ben och säte. Att ha en vikt i famnen ger ökad utmaning.

6 Rotation

Rotation med gummiband. Belastning för bålmuskulaturen. Böj på benen och rotera i kroppen med raka armar. Varianter: Gå längre ut eller gör övningen mer explosiv.

7 Antirotation

Antirotation med gummiband. Belastning för bålmuskulaturen. Böj på benen, gå sidleds tills bandet spänns, för armarna framåt och bakåt så att det blir utmanande att hålla bål och bröst rakt fram.

8A Bära

Håll ett föremål nära kroppen vid bröstet. Stolt hållning när du går.

8B Bära enarm

Utmaning för bålen. Håll föremålet på ena axeln. Stolt hållning när du går.

9 Hängande knälyft

Häng i ett räcke, sänk axlarna, lyft knäna så högt du kan. Bra övning för bålen och händernas greppförmåga.

SVENSK GYMNASTIK