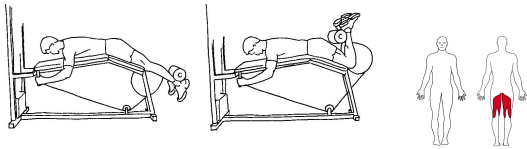


# Baksida

60 days challenge - Anna och Philip - @annaochphilip



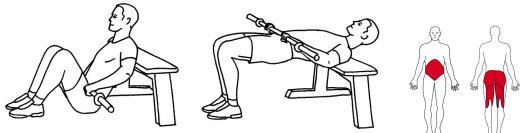
I det här passet kommer du att träna baksidan av kroppen.



## 1. Lårcurl

Ligg på mage med utsträckta ben. Placera knäna precis utanför kanten av liggdynan och fixera överkroppen med hjälp av handtagen. Böj maximalt i knäledet och sänk försiktigt tillbaka till startpositionen. Håll fötterna böjda under hela rörelsen. Du kan även köra i maskin där du sitter upp.

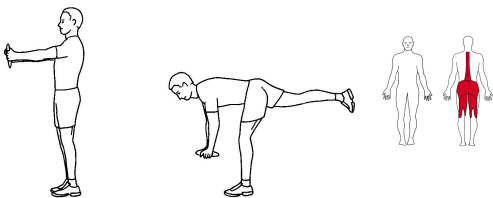
**Vikt: kg, Set: 3 , Reps: 15**



## 2. Hip thrust på bänk med viktstång

Placera skulderpartiet på en bänk, behåll fötter och sätet i golvet med böjda knän. Placera en viktstång över höften, sträck höften ut och spänn sättesmuskulaturen. Sänk sätet ner mot golvet igen.

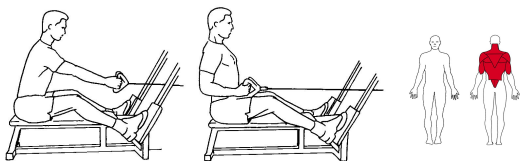
**Vikt: kg, Set: 3 , Reps: 12**



## 3. Draken

Stå upprest med en höftbredds avstånd mellan fötterna. Håll en viktskiva med raka armar framför kroppen. Bli stående på ett ben med lätt böj i knät medan du tappar överkroppen framåt. Motsatt ben ska vara rakt och en förlängning av överkroppen. Returnera till utgångsposition på repetera. 10 repetitioner per ben per set.

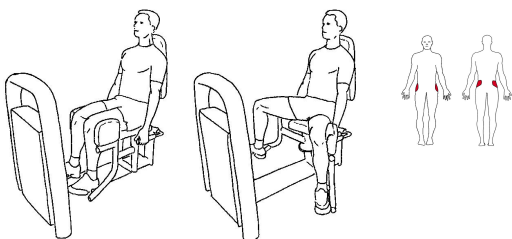
**Vikt: kg, Set: 3 , Reps: 10**



## 4. Rodd

Sitt med framåtböjd rygg, lätt böjda knän och axlarna framåtdragna. 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.

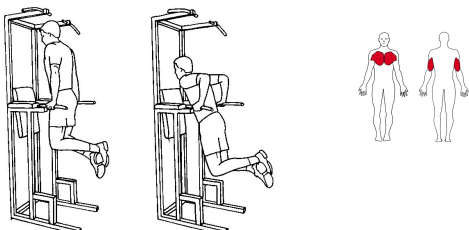
**Vikt: kg, Set: 3 , Reps: 12**



## 5. Utsida höft i maskin

Se till att ha bra stöd för korsryggen och fixera överkroppen med hjälp av handtagen. Pressa benen ut åt sidan och för dem långsamt tillbaka igen.

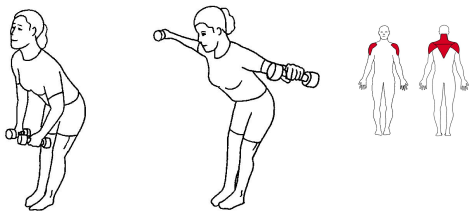
**Vikt: kg, Set: 3 , Reps: 14**



## 6. Dips

Låt kroppsvikten vila på raka armar. Se till att hålla ner axlarna. Sänk långsamt överkroppen, tills överarmarna är ungefär horisontala. Lyft upp till startpositionen. Behöver du så använd assistplattan eller gummiband för att göra övningen lättare.

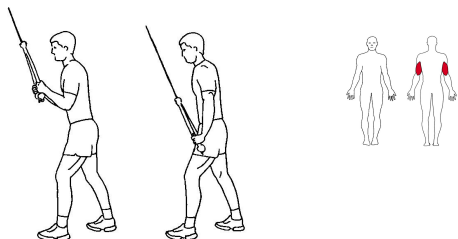
**Vikt: kg, Set: 3 , Reps: 12**



### 7. Stående framåtlutad sidolyft

Stå framåtlutad med knän och armbågar lätt böjda. Ha en lätt svank i korsryggen. Aktivera magmuskulaturen. Lyft armarna rakt ut åt sidan och känn att skulderbladen möts. Sänk långsamt ner och upprepa.

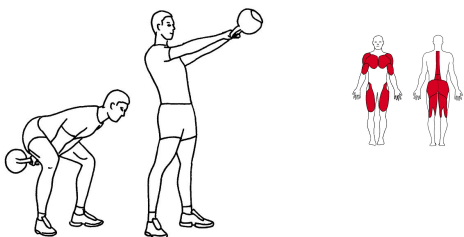
**Vikt:** kg, **Set: 3** , **Reps: 12**



### 8. Stående tricepspress

Stå vänd mot dragapparaten med repet/stången i båda händerna. Håll överarmarna tätt mot kroppen och pressa nedåt tills armarna är helt sträckta. Återgå långsamt och upprepa.

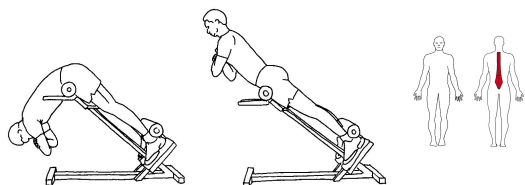
**Vikt:** kg, **Set: 3** , **Reps: 12**



### 9. Tvåhandssvängning med knäböjning

Stå med tyngden på hälar. Hitta en rak linje från axel, höft, knä och till ankel (grundpositionen). Ha raka armar och ge kettlebellen en knuff med höften. När kettlebellen pendlar tillbaka mot kroppen så sätter du dig bakåt och ner (så som vid en knäböjning). När du befinner dig i den önskade bottenpositionen så tryck ner hälar på hårt i golvet och för höften uppåt och framåt (hip drive) till grundpositionen. Andas in på vägen ner och andas ut när du står upprätt.

**Vikt:** kg, **Set: 3** , **Reps: 15**



### 10. Ryggresning med rullning

Ligg med raka ben och låt överkroppen hänga ned mot golvet. Spänn magen och lyft kroppen genom att rulla upp kota för kota. I slutläget är kroppen rak och blicken riktad rakt framåt. Sänk långsamt med rak rygg och upprepa.

**Set: 3** , **Reps: 10**