

# Grundläggande övningar på gymmet

## Allmänt

Full koncentration när du lyfter vikterna!  
Tävla mot dig själv – inte mot din kompis som kan ha helt andra fysiska förutsättningar  
Kontrollerad negativ fas och sedan 'explodera' upp vikten  
2-4 set (5)8-10 rep / övning  
Lyssna på din kropp – den berättar om du gör en övning på ett konstigt sätt!  
Träna lika mycket framsida (bröst/mage/axlar) som baksida (rygg/axlar) för att minimera skaderisken och få maximal nytta av träningen  
Bästa effekt behöver inte komma från att man är helt slut efter varje set, lagom trött så kan du köra fler set och återhämta dig snabbare,

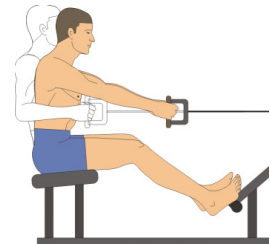
## Benböj (frontböj)

Spänn magen, håll andan när du går ner  
Håll blicken högt upp  
Tyngden på hämlarna (begränsar djupet)  
Rak i ryggen, aldrig krummad (framåtböjd)



## Rodd

Ska sträcka i lats/ryggen i ändläget  
Räta upp ryggen och upp med bröstet när du drar bakåt  
Dra handtaget mot naveln



## Benpress

Prova lagom höjd/bredd på fotställning  
Gå ner så djupt att baken precis inte lättar

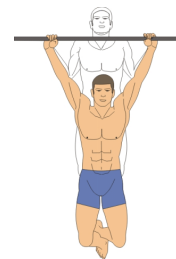
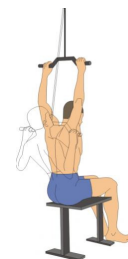


## Bänkpress

Fötter på golvet  
Baken och bröst på bänken  
Ner mot mitten på bröstet

## Vadpress

Långsamt ner till det sträcker i vaden  
'Explodera upp' vikten upp på tå



## Latsdrag (Chins)

Handflatorna framåt  
Dra dig upp till hakan är över stången  
Ner till raka armar och det sträcker i ryggen

## (Marklyft)

Håll precis utanför benen, raka armar, blicken högt  
Tyngden på hämlarna  
**Spänn magen, håll andan när du lyfter**  
Ben ca 90 vinkel i starten  
Pressa fram höften när du lyfter

