



AXELPRESS

Instruktion:
 Starta med ettan strax överför axelhöjd
 Pressa armen uppåt till öra
 Ha en lätt avrundning i magen för att undvika ryggen

Muskler som tränas:

Här går det att göra alternativa övningar. Var dock försiktig eftersom det finns en skadensris vid felaktigt utförande. Bara för att du ser andra göra en övning är det inte säkert att den passar just dig. Lyssna på din kropp!

IDROTTSFÖRVALTNINGEN www.stockholm.se/frluft

Uttagandet är framtagna för Stockholms Stad och Kommunstyrelsen av KP Sjöström & Pålsgård Träning. Mer information på www.personaltraining.se



IDROTTSFÖRVALTNINGEN www.stockholm.se/frluft

Uttagandet är framtagna för Stockholms Stad och Kommunstyrelsen av KP Sjöström & Pålsgård Träning. Mer information på www.personaltraining.se



CHINS

Instruktion:
 Välj lämplig höjd
 Sänk axlarna aktivt och dra dig upp tills hakan når stängeln, håll emot på vägen ned
 Med fokus på ryggen, välj att ha handflatorna vända bort från dig
 Fokusera du på arm muskulaturen, fatta stängeln med handflatorna mot dig

Muskler som tränas:

Här går det att göra alternativa övningar. Var dock försiktig eftersom det finns en skadensris vid felaktigt utförande. Bara för att du ser andra göra en övning är det inte säkert att den passar just dig. Lyssna på din kropp!

IDROTTSFÖRVALTNINGEN www.stockholm.se/frluft

Uttagandet är framtagna för Stockholms Stad och Kommunstyrelsen av KP Sjöström & Pålsgård Träning. Mer information på www.personaltraining.se



BRÖSTPRESS

Instruktion:
 Ligg med stängeln i linje med bröstet
 Lyft upp till öra armar – håll emot på vägen ned

Muskler som tränas:

Här går det att göra alternativa övningar. Var dock försiktig eftersom det finns en skadensris vid felaktigt utförande. Bara för att du ser andra göra en övning är det inte säkert att den passar just dig. Lyssna på din kropp!

IDROTTSFÖRVALTNINGEN www.stockholm.se/frluft

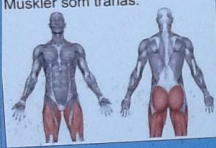


Uttagandet är framtagna för Stockholms Stad och Kommunstyrelsen av KP Sjöström & Pålsgård Träning. Mer information på www.personaltraining.se



HOPP

Instruktion:
 Hoppa jämföra över häckarna
 Kombinera gärna med ett spurtanabett 15-20m
 direkt efter det sista hoppet

Muskler som tränas:

www.stockholm.se/frluft

STOCKHOLM
IDROTTSFÖRVALTNINGEN




Utögnymmet är framtaget för Stockholm Stad och finansierat av KP Söderström & Pilegård träning. Mer information på www.pensivtlig-training.se



ARMGÅNG

Instruktion:
 Testa din styrka och uthållighet i överkroppen
 Ta dig över till andra sidan utan att sätta ned
 fötterna

Muskler som tränas:

Här går det att göra alternativt utövningar. Vår dock förutspår eftersom det finns en skadeförskick vid felaktigt utförande.
 Bara för att du ser andra göra en övning är det inte säkert att den passar just dig. Lyssna på din kropp!

www.stockholm.se/frluft

STOCKHOLM
IDROTTSFÖRVALTNINGEN

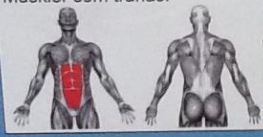


Utögnymmet är framtaget för Stockholm Stad och finansierat av KP Söderström & Pilegård träning. Mer information på www.pensivtlig-training.se



SITUPS

Instruktion:
 Placera fötterna som på bilden med böjda ben
 Fokus på mage och höft - häv dig upp till
 sittande position, håll emot på vägen ned
 Med fokus på endast mage - behåll länderytan
 i underlaget under hela rörelsen
 För ökad belastning höj händernas position

Muskler som tränas:


www.stockholm.se/frluft

STOCKHOLM
IDROTTSFÖRVALTNINGEN


Utögnymmet är framtaget för Stockholm Stad och finansierat av KP Söderström & Pilegård träning. Mer information på www.pensivtlig-training.se




STRETCH




TRICEPS



SKULDROR



BRÖST


IDROTTSFÖRVALTNINGEN
 Utgivet av Framsteg för Stockholm Stad och finansierad av KP, Snickeri & Pålsgård träning. Mer information på www.personlig-traning.se

www.stockholm.se/friduft

STRETCH



SÄTE & LÄNDRYGG



MAGE



HÖFTBÖJARE


IDROTTSFÖRVALTNINGEN
 Utgivet av Framsteg för Stockholm Stad och finansierad av KP, Snickeri & Pålsgård träning. Mer information på www.personlig-traning.se

www.stockholm.se/friduft

STRETCH



VADER



FRAMSIDA LÅR



BAKSIDA LÅR


IDROTTSFÖRVALTNINGEN
 Utgivet av Framsteg för Stockholm Stad och finansierad av KP, Snickeri & Pålsgård träning. Mer information på www.personlig-traning.se

www.stockholm.se/friduft