

# TRÄNINGSPROGRAM

## ÖVERKROPP, BEN OCH HELA KROPPEN

### Överkropp

OBS! Förutsättningen för att du ska vara redo för dessa övningar är att du kan stabilisera, det vill säga hålla ned och dra tillbaka, skuldra och skulderblad, är smärtfri i axlarna och hittar din utgångsposition för träning (se Träningsprogram – Axlar).

### Överkroppsprogram, träning en dag i veckan:

Bröst- Rygg- Armar- Axlar- Mage

- Hantelpress, liggande (Övning 4A)
- Bröstpress, sittande (Övning 4B)
- Sittande rodd (Övning 3A)
- "Hög rodd" (Övning 8) alternativt Nedåtdrag (Övning 7)
- Bicepscurl (Övning 13)
- Dips (Övning 9)
- Utåtrotation i axeln (Övning 5)
- Inåtrotation i axeln (Övning 6)
- Skulderträning/Stabiliserar skuldrorna (Övning 10)
- Situps liggande, alternativt i rullstolen bakåtlutad (Övning 14A eller 14B)

### Överkroppsprogram, träning två dagar i veckan:

#### Dag 1, Bröst-Rygg-Mage

- Hantelpress, liggande (Övning 4A)
- Bröstpress, sittande (Övning 4B)
- Pec flyes i sittande (Övning 12)
- Sittande rodd (Övning 3A)
- Framåtlutande rodd (Övning 3B)
- "Hög rodd" (Övning 8) alternativt Nedåtdrag (Övning 7)
- Rygglyft i magliggande (Övning 16)
- Situps liggande, alternativt i rullstolen bakåtlutad (Övning 14A eller 14B)

#### Dag 2, Axlar-Armar-Mage

- Axelträningsprogrammet Axel:2
- Situps liggande alternativt i rullstolen bakåtlutad (Övning 14A eller 14B)
- Bicepscurl (Övning 13)
- Kickback med hantel (Övning 11)
- Dips i rullstolen (Övning 9)

Tips! Använd verktyget Kom-ihåg lista med eget upplagt program och lägg in dina övningar.

Samtliga övningar finns med bilder och instruktioner i Övningsbanken.

### Överkroppsprogram, träning tre dagar i veckan:

#### Dag 1, Bröst-Rygg-Mage

- Hantelpress, liggande (4A)
- Bröstpress, sittande (4C)
- Pec flyes i sittande (Övning 12)
- Sittande rodd (3A)
- Framåtlutande rodd (3B)
- Latsdrag (Övning 8) alternativt Nedåtdrag (Övning 7)
- Rygglyft i magliggande (Övning 16)
- Situps liggande, alternativt i rullstolen bakåtlutad (Övning 14A eller 14B)

#### Dag 2, Axlar-Mage

- Axelträningsprogrammet Axel: 2
- Situps liggande, alternativt i rullstolen bakåtlutad (Övning 14A eller 14B)

#### Dag 3, Armar-Mage

- Bicepscurl (Övning 13)
- Kickback med hantel (Övning 11)
- Dips i rullstolen (Övning 9)
- Situps liggande, alternativt i rullstolen bakåtlutad (Övning 14A eller 14B)

### Program för benen och hela kroppen

Benprogram två dagar i veckan (går att slå ihop till en dag):

#### Dag 1

- Benspark (Övning 19)
- Bencurl (Övning 20)
- Vadpress (Övning 21)

#### Dag 2

- Benlyft, insida (Övning 17)
- Benlyft, utsida (Övning 18)
- Bäcklyft (Övning 15)

### Helkroppsprogram två dagar i veckan (ihopsatta program):

#### Dag 1

- Överkroppsprogram (dag 2) + Benprogram (dag 1)

#### Dag 2

- Överkroppsprogram (dag 3) + Benprogram (dag 2)

(Programmen sammanställda av Martin Källberg)