

Multi training bar med Simon

Utan dörrfäste



Drag mot hakan

Träna skuldror

Fäst linan i bägge ändar.

Stå upp med lätt böjda knän, lätt svankad rygg, skulderna sänkta, dra in naveln mot ryggraden.

Håll stången axelbrett med överarmsgrepp och ha linan under fötterna.

För upp stången tätt in på kroppen mot hakan så att armbågarna pekar rakt utåt sidorna

Sakta tillbaks

12 reps x 3 sets



Biceps

Tränar överarmarna

Fäst linan i bägge ändar.

Stå upp med lätt böjda knän, lätt svankad rygg, skuldrorna sänkta, dra in naveln mot ryggraden.

Håll stången axelbrett med överarmsgrepp och ha linan under fötterna.

Håll i stången med ett underarmsgrepp i axelbredd med armbågarna intill sidorna

För stången upp mot bröstet, håll kvar armbågarna vid sidorna

12 reps x 3 set

Med dörrfäste alternativ 1



Push med höger och vänster arm

Träna bröst

Placera dörrfästet i höjd med skuldran

Stå med ryggen mot dörren, fötterna höft brett isär, lätt böjda knän. Lätt svankad rygg, dra in naveln mot ryggraden och skuldrorna sänkta.

Stången håller du horisontalt med raka utsträckta armar framfördig

Linan ska vara sträckt

Tryck stången framåt.

12 reps x 3 sets. Träna höger sedan direkt vänster.



Pull med höger och vänster arm

Träna baksidan av ryggen

Placera dörrfästet i höjd med skuldran

Stå med ansiktet mot dörren, fötterna höft brett, lätt böjda knän. Lätt svankad rygg, dra in naveln mot ryggraden. och skuldrorna sänkta.

Stången håller du horisontalt med raka utsträckta armar framför dig

Linan ska vara sträckt

Dra rakt bakåt

12-20 reps x 1-4 sets. Träna höger sedan direkt vänster.

Med dörrfäste alt 2



Sittande rodd

Tränar ryggen, armar

Placera dörrfästet mellan dörren och dörrkarmen ca 30 cm ovanför marken på gångjärnsidan.

Sitt ned med lätt böjda knän, lätt svankad rygg, dra in naveln mot ryggraden och skulderna sänkta.

Håll stången axelbrett med underarmsgrepp och ha linan mellan benen

Dra stången sakta mot nedre delen av magen

12 reps x 3 sets.



Marklyft med rodd

Träna ben, rygg

Placera dörrfästet i mitten nederst mellan dörr och dörrkarm.

Stå med benen axelbrett knän och fötter pekar rakt framåt.

Lätt böjda knän, ryggen lätt svankad och skuldrorna sänkta, naveln indragen mot ryggraden.

Håll stången i ett överarmsgrepp med stången dragen mot nedre delen av magen, linan ska vara spänd.

Böj knäna och höft samtidigt som du för fram armarna så att de bli raka.

Sträck knäna och höft samtidigt som du drar stången mot nedre delen av magen

12 reps x 3 sets.