

UNILATERAL BELLYBACK TRÄNING

Bellyback träningen är en mycket bra träning för höftens muskulatur koncentriskt/excentrisk även för baksida lår (hamstring) koncentriskt/excentriskt samt statistisk träning för bålens muskulatur. Nu har jag valt att presentera ett unilateralt träningsätt där man låset med ett ben i taget. Vilket ökar belastningen. Man kan även låsa med två ben vid denna typ av träning.

Övning 1

Utgångsläge: Lås höger ben. Tag en hantel i höger hand. Tänk på att alltid ha en rak rygg.



Lyft överkroppen till kroppen är parallellt med marken. Flytta vikten med en rak arm längs hela förflyttningssträckan. Stanna i detta läget 1 sekund.



Tillbaka till utgångsläget. Träna 4 serier x 5 repetitioner/ben/arm.



Övning 2

Utgångsläge: Lås det högra benet. Tag en hantel i vänster hand. Diagonal träning.



Lyft överkroppen till kroppen är parallellt med marken. Flytta vikten med en rak arm längs hela förflyttningssträckan. Stanna i detta läget 1 sekund.



Tillbaka till utgångsläget. Träna 4 serier x 5 repetitioner/ben/arm.



Övning 3

Utgångsläge: Lås det en benet. Tag en hantel i varje hand



Lyft överkroppen till kroppen är parallellt med marken. Lyft hantlarna med böjda armar. Håll spänningen statiskt.



Flytta armarna rakt fram.



Drag tillbaka armarna mot axlarna och sedan ut igen i ett sträck Träna 4 serier x 5 repetitioner/ben



Övning 4

Utgångsläge: Lås det en benet. Tag en hantel i varje hand



Lyft överkroppen till kroppen är parallellt med marken. Lyft hantlarna med böjda armar. Håll spänningen statiskt.



Flytta höger hand rakt fram.



Flytta vänster arm fram. Upprepa detta växelvis höger och vänster arm i ett sträck 4 serier x 5 repetitioner/arm. Byt ben samma mängd träning.



Övning 5

Utgångsläge: Lås det en benet. Tag en hantel i varje hand



Lyft överkroppen till kroppen är parallellt med marken. Lyft hantlarna framför kroppen. Håll spänningen statiskt.



Flytta de raka armarna bakåt



Flytta armarna till i höjd med höften.



Flytta armar fram och tillbaka i ett sträck. 4 serier x 5 repetitioner/ben



Övning 6

Utgångsläge: Lås det en benet. Tag en hantel i varje hand



Flytta ena armen mot taket



Flyta den andra armen mot taket. Flytta armarna växelvis. 4 serier x 5 repetitioner/ arm byt ben.



Övning 7

Utgångsläge: Lås med ett ben. Ingen tilläggsbelastning.



Lyft armarna och håll dem raka framför kroppen. Håll spänningen statiskt. Var kvar i denna position under 10 sekunder. Tillbaka till utgångsläget vila 10 sekunder. 4 serier x 5 repetitioner. Byt ben.



Övning 8

Utgångsläge: Lås det en benet. Läg en skivstång på axlarna.



Löft överkroppen till kroppen är parallellt med marken. Ligga kvar i 1 sekund



Tillbaka till utgångsläget. 4 serier x 5 repetitioner. Byt ben.



Övning 9

Utgångsläge: Lås det en benet. Tag en skivstång i händerna



Lyft överkroppen till kroppen är parallellt med marken. Håll skivstången med raka armar.



Håll spänningen statiskt. Lyft stången till bröstet



Flytta stången tillbaka till raka armar. 4 x 5 repetitioner i ett sträck. Byt ben.



Sammanställt av Kenneth Riggberger