

Armeringsjärnsträning

Ett armeringsjärn kommer man långt med som enda träningsredskap. Det är lätt att ta med sig och man kan välja var man ska träna. Kostnaden är också minimal. Bra vid resande arbete eller semestern. Det finns lite olika tjocklekar på armeringen. I filmen använder jag ett med 20 mm tjocklek. Passet finns på Youtube <https://youtu.be/aqUQ2O5NxvI>

1. **Romanian Deadlift** – Raka marklyft, denna tar på lårens baksida.
2. **Front Lunges with Shoulder Press** – Utfall framåt, i bottenläget pressa armeringsjärnet rakt upp. Helkroppsövning.
3. **Wind Mill** – Snurra som en väderkvarn i vida cirklar. Rörelseträning för ryggen.
4. **Reverse Curl with Stretched Arms** – Ner i hukande ställning. För stängen framåt till raka armar. Tar mest ta på överarmarna.
5. **Shoulder Dislocates** – Raka armar och sträck ut bakåt några gånger. Sträck ut ner mot rumpa några gånger. Rörlighet i axellederna är detta bra för.

6. **Shoulder Press** – I hukande ställning, gör press uppåt. Stanna kvar i hukande ställning hela övningen. Axelövning.
7. **Hip Turns** – Stå med höften så rakt som möjligt och vrid kroppen åt sidan. Rörligheten i ländryggen tränas här.
8. **Back Lunges with Lateral Rotation** – Utfall bakåt med sidorotation. Roter framåt igen. Ställ dig upp mellan varje repetition. Helkroppsövning.
9. **Overhead Squats** – Knäböj med stängen över huvudet på raka armar. Behåll raka armar under hela övningen. Framförallt benen jobbar här.
10. **Wide Squat with Side Turn** – Håll med smal fattning. Gör en knäböj. I bottenläget vrid kroppen och pinnen åt ett håll. Vrid tillbaka och ställ dig upp. Benstyrka och rörlighet i ryggen ger denna.

11. **Belly Back** – Liggandes på magen. Pinnen framför kroppen. Lyft på överkroppen. Ner igen innan nästa lyft. Korsryggslyft.
12. **Lat Pulldown, Over the Head** – Liggandes på mage. Gör något i stil med Press bakom nacken. Ner med fötter i marken mellan varje lyft. Axlar och mage.
13. **Lat Pulldown, Under the Head** – Liggandes på mage. Gör något i stil med Militärpress. Ner med fötter i marken mellan varje lyft. Axlar och mage.
14. **V-ups with Stops** – Lite likt fällkniven, stoppa två gånger på vägen upp och i översta läget. Magövning.