

## **Puls FYS-träning utifrån Ef. 6:14-18**

*Ett träningsprogram som jobbar igenom stora delar av kroppen. Precis som Paulus uppmuntrar oss att rusta oss andligt så är detta ett sätt att rusta sig kroppsligt. Träningen kan med fördel kombineras med andakter som utgår från de olika verserna och rustningdelarna i Ef 6:14-18.*



### **Du behöver:**

*Matta , två vikter (tex fyllda vattenflaskor), en timer och din favoritmusik.*

- Värm upp kroppen.
- Jobba med varje övning i 40 sek/ alt gör 15 repetitioner
- Vila ca 15 sek mellan övningarna.
- Kör gärna igenom programmet 2-3 varv.

### **Ef 6: 14 Stå alltså fasta och ta på er sanningen som bälte...**

Fokus: bål

1. "fällkniven"
2. sneda situps

### **och klä er i rättfärdighetens pansar...**

Fokus: bröst- och ryggmuskler

3. Armhävningar
4. rygglyft med armrörelser

### **Ef 6:15 Sätt som skor på dina fötter villigheten att gå ut med budskapet...**

Fokus: kondition och benstyrka

5. benböj
6. jogg

### **Ef 6:16 Håll ständigt trons sköld framför er...**

Fokus: axlar

7. flyes med vikter
8. axelpress med vikter

### **17 Grip frälsningens hjälm**

Fokus: uthållighet

9. plankan

### **... och andens svärd**

Fokus: armar

10. triceps-armhävningar  
(håll axelbrett mellan händerna och låt armbågarna landa nära kroppen)