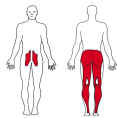
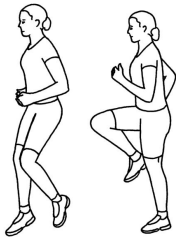


1. Hopprep eller annan pulsträning

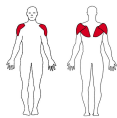
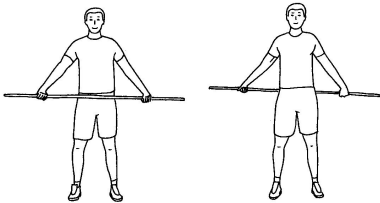
Varaktighet: 5 min 0 sek



2. Uppvärmning Höga knälyft

Jobba rytmiskt med höga knä och armar. Under hela övningen ska du eftersträva en bra hållning i hela kroppen.

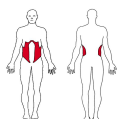
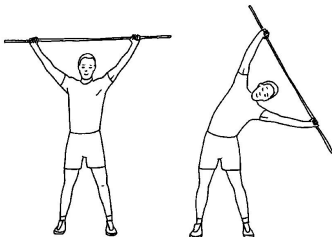
Set: 1 , Reps: 15



3. Shoulder dislocation, smalt grepp (använd t ex en svabb)

Håll en käpp med ett brett grepp, lite bredare än axellängd, framför kropp. För käppen med raka armar i en cirkelrörelse upp över huvudet och ned bak ryggen. Flytta på samma sätt tillbaka till utgångspositionen igen.

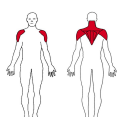
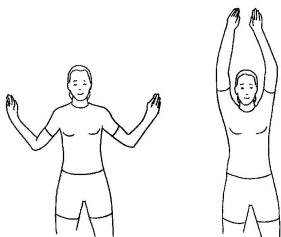
Set: 1 , Reps: 10



4. Sidoböj

Finn utgångspositionen genom att stå med fötterna med en höftbredds avstånd pekande rakt fram. Håll stangen i luften över huvudet med ca en axelbredds avstånd. Det är viktigt att armarna hålls raka och som om de är en förlängning av ryggen. Gör en sidoböj till den ena sidan, kom tillbaka till mitten och repetera sedan rörelsen på motsatt sida.

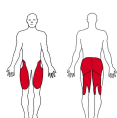
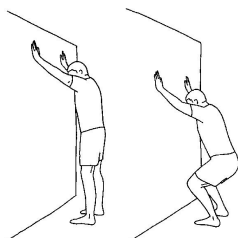
Set: 1 , Reps: 10



5. Utåtföring av armar längs vägg 1

Stå med ryggen mot en vägg. Böj lite i armbågarna och håll handryggarna mot väggen. Drag skulderbladen samman och lite neråt. Platta ut ryggen mot väggen om du kan. För armarna längs väggen helt upp över huvudet och därefter tillbaka ner till startposition.

Set: 1 , Reps: 10

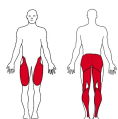


6. Knäböj med händer mot vägg (knän bakom tår)

Gärna med gummiband under knäna. Stå med en höftbredds avstånd mellan fötterna med fronten mot väggen och lyft armarna upp över huvudet och lägg händerna på väggen. Sätt sätet lite utåt och böjda knän. Skjut dig uppåt igen genom att sträcka i knäna. Håll ryggen rak under hela övningen.

Set: 1 , Reps: 15

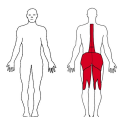




7. Stjärnutfall fram, sida, bak

Stå med samlade ben och armarna i sidan. Ta ett stort utfallsteg rakt fram, sen åt sidan med samma ben (böj benet och lägg kroppsvikten över på denna sidan), sedan bakåt med samma ben. Pressa dig upp igen och återgå till stående. Upprepa med samma ben. Öka svårighetsgraden genom att hålla i en vikt.

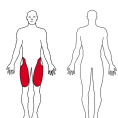
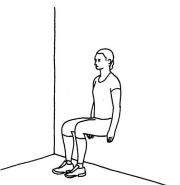
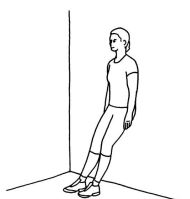
Set: 2 , Reps: 5/ben



8. Bäckenyft mot golv, bänk, träd, med gummiband

Ligg på rygg med böjda knän. Spänn rumpan samtidigt som du lyfter bäckenet och den nedre delen av ryggen från underlaget. Om du har ett gummiband, ha det under knäna. Håll i 3-5 sek. Vila lika länge innan du upprepar övningen. För att öka svårighetsgraden, ha fötterna mot något högre upp.

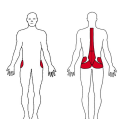
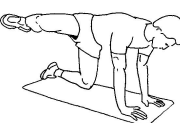
Set: 3 , Reps: 12



9. Jägarvila mot vägg

Stå med ryggen lutat mot en vägg. Sätt dig ned till 90 grader i höfter och knän medan du stadigt lutar dig mot väggen i en så kallad jägarvila. Bli stående i positionen, minst 30 sek, gärna längre. Returnera till utgångspositionen genom att skjuta dig upp längst väggen.

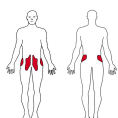
Set: 3 , Varaktighet: 30 sek



10. Kissande hunden

Stå på alla fyra. Lyft det ena benet ut åt sidan medan bäckenet hålls stabilt. Markera slutpositionen och sänk sedan benet. Upprepa på motsatt sida. Öka svårighetsgraden genom att lyfta benet högre och även armen i en sk Fyrfota Sumo.

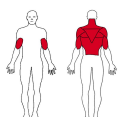
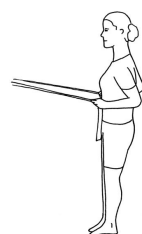
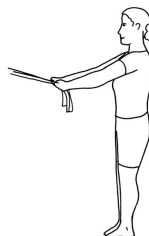
Set: 3 , Reps: 12



11. Stående knälyft statisk

Lägg kroppsvikten över på det ena benet. Håll balansen och lyft det motsatta knät. Stabilisera i mage och rygg och undvik rörelse i korsryggen. Håll i 10 sek. Sänk knät långsamt och upprepa med samma ben 10 gånger. Byt sedan ben och upprepa.

Set: 1 , Reps: 10/ben

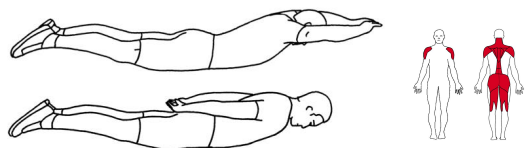


12. Stående rodd m/gummiband 1

Fäst bandet långt ned. Stå bredbent vänd mot väggen med ett handtag i var hand. Håll armarna raka framför kroppen. Dra handtagen mot magen. Återgå långsamt och upprepa. Improvisera om du inte har ett gummiband med handtag.

Set: 3 , Reps: 12





13. Jorden runt m. viktskiva/sten

Lägg dig på mage med en liten viktskiva i händerna över huvudet. Lyft upp utsträckta armar och ben från underlaget. För viktskivan med den ena handen ner mot höften, växla grepp med motsatt hand över sätet och för vikten upp igen över huvudet. För att göra det enklare, uteslut vikten.

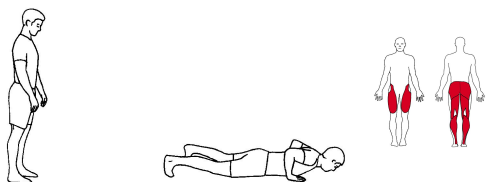
Set: 2 , Reps: 10/håll



14. Get up sit up med eller utan belastning

Ligg på ryggen med vikten i en eller båda armarna pekande mot taket. Sätt dig upp utan att använda den passiva armen.

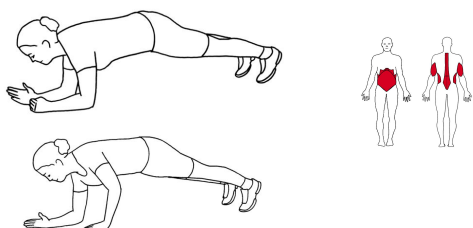
Set: 1 , Reps: 12



15. Burpees

Starta i stående position. Starta rörelsen genom att böja knäna och sätt händerna i golvet och sträck ut benen bakom kroppen. Sänk kroppen ned mot golvet så att hela kroppen rör golvet. Med knäna på golvet pressas kroppen upp i en puch-up position. Flytta fötterna raskt in undre kroppen. Hoppa upp från en djup knäböj position och klappa händerna över huvudet med raka armar.

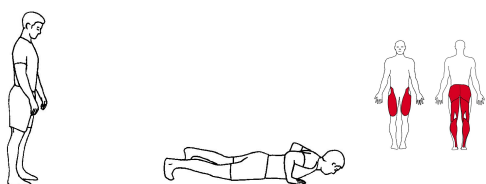
Set: 1 , Reps: 5



16. Plankan på tår m/växling armbågar och händer

Placera händerna i axelhöjd och lyft bäckenet så att du står på tår och händer. Spänn upp i mage- och korsrygg-regionen, undvik svank i korsryggen. Gå växelvis upp och ner på armbågarna.

Set: 1 , Varaktighet: 30 sek



17. Burpees

Se ovan.

Set: 1 , Reps: 5

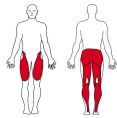


18. Plankgång sidledes

Stå på alla fyra med händer och tår i underlaget. Spänn mag- och ryggmuskler och håll höften och ryggen stabil. Ta ett steg till sidan med det ena benet samtidigt som du tar ett steg med armarna genom att kryssa dem. Vänd tillbaka.

Set: 1 , Varaktighet: 30 sek

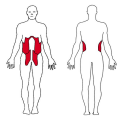




19. Burpees

Se ovan.

Set: 1 , Reps: 5



20. Russian Twist m. viktskiva

Sätt dig på en matta och håll en vikt med båda händer framför dig med böjda armbågar. Luta överkroppen lite bakåt och lyft upp fötterna från mattan. För vikten kontrollerat till sidan så att du roterar överkroppen. Upprepa växelvis sida till sida.

Set: 1 , Reps: 12 (båda håll)

