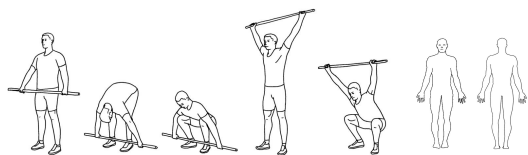


Varsågod, här får du ett pass som du kan göra under juledigheten. Fokus på ben, rumpa och bål. Kör hårt och bränn den där julskinkan nu!

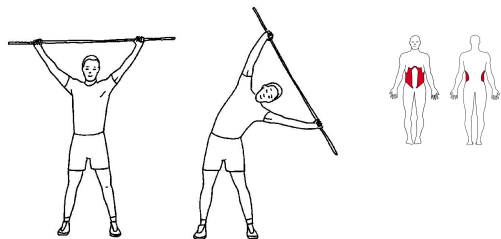


1. Aktiv komplex rörlighet

I stående ställning med en pinne i händerna.

1. Ställ dig med raka ben och rulla långsamt ner överkropp och utsträckta armar till golvet.
2. I denna position, sänk dig ner i djupt huksittande.
3. Res dig upp igen och lyft upp pinnen till bröstet, armbågarna pekar ut till sidan. Från bröstet för du pinnen upp mot taket och sträcker ut armarna över huvudet.
4. Håll armarna över huvudet medan du går ner i en djup knäböj och upp igen.
5. För pinnen längs kroppen och ner mot anklarna medan du sätter dig på huk igen.
6. Håll pinnen vid anklarna medan du sträcker ut i knäna.
7. Rulla långsamt upp till stående igen.
8. Avsluta övningen genom att föra pinnen via bröstet, upp till taket och att du sträcker dig så långt bakåt du kommer.

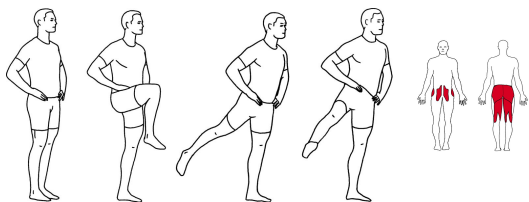
Set: 1 , Reps: 10



2. 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



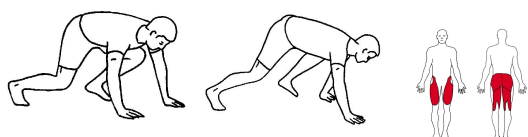
3. Enbensbalans med höftrotationer

-Balansera på ett ben.

-Med det fria benet utför du en stor cirkelrörelse från höften först framåt mot bakåt, som om du ritade en stor cirkel med knät.

-Rita 5 cirklar åt ena hållet och sen 5 åt andra hållet med samma ben, totalt 10 st / ben.

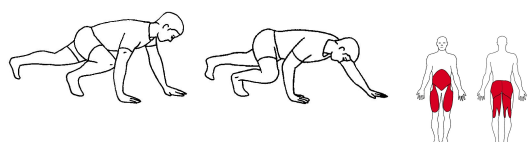
Reps: 10/ben



4. Bearcrawl framåt

Start i push up position. Rörelsen startar genom att gå framåt med höger fot och vänster arm som start. För vänster fot och höger arm framåt. Fot och arm arbetar diagonalt.

Varaktighet: 20 sek, Reps: Hela steg 10

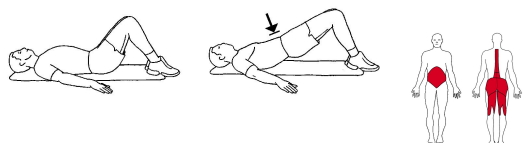


5. Bearcrawl bakåt

Starta i push-up position. Rörelsen startar genom att gå bakåt med höger fot och vänster arm som start. För vänster fot och höger arm bakåt, Fot och arm arbetar diagonalt.

Varaktighet: 20 sek, Reps: Hela steg 10

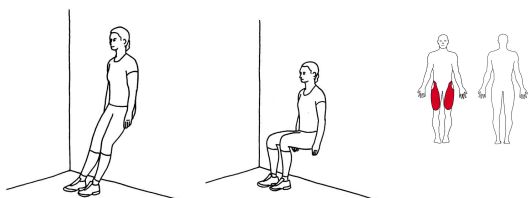




6. Bäckenlyft med eller utan belastning

Placera fotsulorna på golvet och armarna snett ut åt sidan. Tippa bäckenet bakåt. Aktivera den nedersta och djupaste delen av magmuskulaturen och tryck in naveln mot ryggraden. Lyft bäckenet upp från golvet tills du ligger på skulderbladen. Sänk och lyft långsamt.

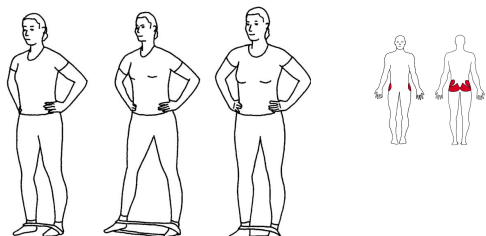
Set: 3 , Reps: 12



7. 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. Returnera till utgångspositionen genom att skjuta dig upp längst väggen.

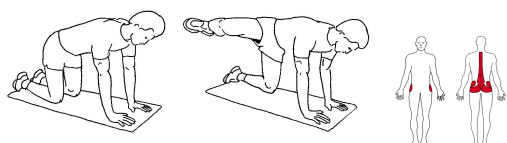
Set: 3 , Varaktighet: 30 sek



8. Gång åt sidan, raka ben m. miniband runt fötterna

Placera ett miniband runt låren och ställ dig i en bredbent position så att du får ett ordentligt motstånd i minibandet. Gå åt sidan med raka ben samtidigt som du behåller bandet spänt.

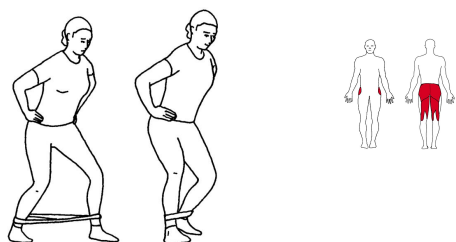
Set: Fram och tillbaka x 2 , Reps: Steg 10



9. Kissande hunden (för dig som ej har gummiband)

Stå på alla fyra. Lyft det ena benet ut åt sidan medan bäckenet hålls stabilt. Markera slutpositionen och sänk sedan benet. Gör 10 st, upprepa sen på motsatt sida.

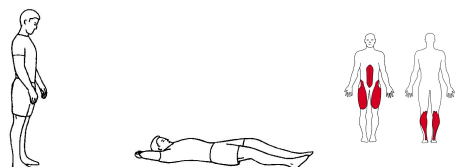
Set: 2 , Reps: Per sida 10



10. Monster Walk framåt m. miniband

Placera ett miniband runt anklarna och ställ dig i en bredbent position så att du får ett ordentligt motstånd i bandet. Böj lätt i höfter och knän och placera händerna på höfterna. Gå framåt samtidigt som du behåller ett avstånd mellan fötterna, spänner bandet och håller lätt böj i höft och knä.

Set: 2 , Reps: Steg 10

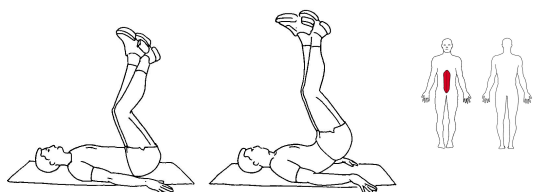


11. Burpee sit-up

Starta i en stående position. Starta rörelsen genom att böja knäna, sätta händerna i golvet och sträcka benen ut bakom kroppen. Sänk kroppen kontrollerat och fort ned mot golvet och flytta fötterna raskt in under kroppen. Rulla bakåt så att du ligger på ryggen med armarna över huvudet. Gör en sit-up och hoppa upp från en djup knäböj. Klappa händerna över huvudet med raka armar.

Varaktighet: 30 sek

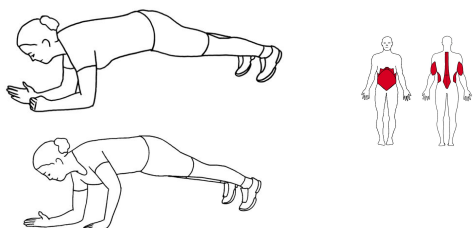




12. Bäckenlyft 1

Ligg på rygg med armarna snett ut åt sidan. Lyft upp benen och ha en liten böj i knäna. Lyft bäckenet rätt upp mot taket utan att svinga med benen och sänk långsamt tillbaka.

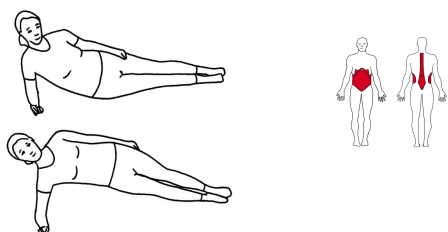
Set: 2 , Reps: 10



13. 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.

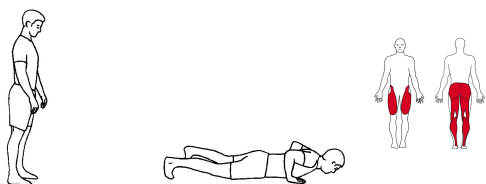
Set: 1 , Varaktighet: 30 sek



14. Statisk sidoplanka på armbåge

Ligg på sidan och stötta dig på den ena armbågen. Lyft höften från underlaget och hitta neutralpositionen i rygg och bäcken (du ska vara rak som en pinne i kroppen). Håll positionen.

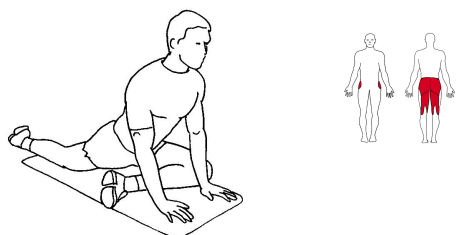
Set: 1 , Varaktighet: 30 sek



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 under kroppen. Hoppa upp från en djup knäböj position och klappa händerna över huvudet med raka armar.

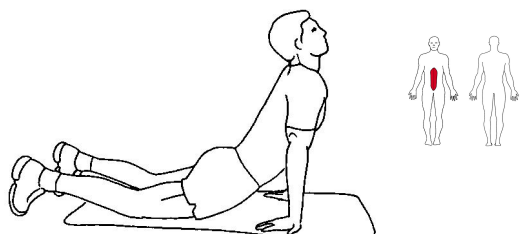
Varaktighet: 30 sek



16. Sätes stretch

Lägg dig med ena benet böjt framför kroppen och det andra utsträckt bakåt. Luta dig framåt medan du stödjer dig på armarna. När du märker att det sträcker ordentligt i sätesmuskulaturen håller du i 30 sek. till 1 min och byter sedan ben.

Varaktighet: 1 min 0 sek



17. Mage

Ligg på mage och lyft överkroppen från golvet. Låt höften hänga ner mot golvet så att du känner att det sträcker i magmuskulaturen. Håll i 30 sek.

Varaktighet: 30 sek

