

Olika övningar som du kan göra ute med eller utan utrustning som du har med dig eller hittar i naturen. Anpassa övningar utifrån vad som fungerar för dig. Du kan välja att göra så många du orkar, en viss tid eller ett visst antal.

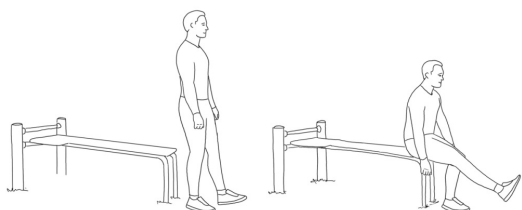


1. Knäböj med stavar

Stå med fötterna i axelbrett avstånd och håll stavarna på axlarna. Böj dig till ungefär 90° och pressa upp igen. Håll ryggen rak och blicken riktad framåt. Alternativt kan du hålla den djupa ställningen i några sekunder innan du pressar upp igen.

Kan bytas mot Knäböj med miniband eller Enbensknäböj till bänk.

Set: , **Repetitioner:**

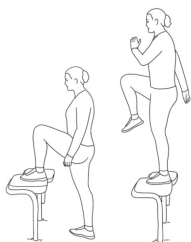


2. Enbens knäböj till bänk

Från stående. Lägg över vikten på det ena benet och sänk dig långsamt ner till maskinen. Res dig därefter upp igen på samma ben. Om det är svårt på ett ben, kan du göra på två.

Kan byta till Knäböj med stavar eller Knäböj med miniband.

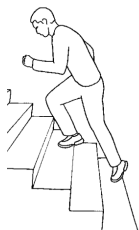
Set: , **Repetitioner:**



3. Step up på bänk/sten/stubbe med/utan knälyft

Stå framför en bänk/sten/stubbe. Sätt foten på bänken och lyft dig upp med vikten på detta ben. Fullför rörelsen genom att lyfta upp det andra knät framför dig. Var noga med att knät pekar i samma riktning som tårna på det främre benet.

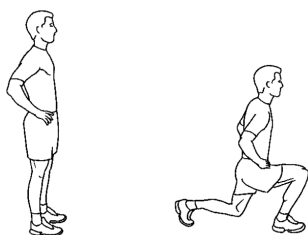
Set: , **Repetitioner:**



4. Gå/spring i trappor

Gå/spring upp för trappan, steg för steg. Det viktigaste är att ha ett snabbt tempo, samtidigt som armarna används effektivt. Du kan även göra som en "step-up"/"springa upp och ner" på en sten eller stubbe.

Varaktighet: 0 sek

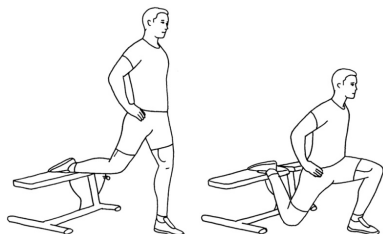


5. Utfall

Stå med samlade ben och håll armarna i sidan. Lyft det ena benet och fall framåt. När benet når marken bromsar du rörelsen till knät är ungefär 90 graders vinkel och kroppen är i djup position (eller så långt ned du klarar). Pressa ifrån med det främre benet och återgå till startpositionen. Se till att knät inte förs framför tårna och att ryggen är rak.

Set: , **Repetitioner:**

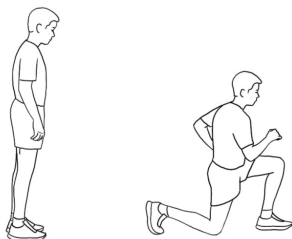




6. Bulgariskt utfall på bänk

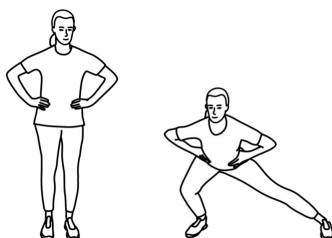
(Tuffare variant på utfall). Ställ dig på ett ben med knän och tår pekande rakt fram. Placera en bänk ca 1 meter bakom dig och placera motsatt ben på bänken. Utför en knäböj och se till att hålla knät över tårna genom hela övningen.

Set: , **Repetitioner:**



7. Utfall bakåt

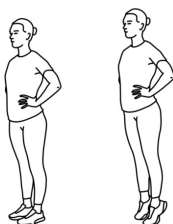
Stå med axelbrett avstånd mellan fötterna. Ta ett steg bakåt. Dra dig upp igen med tyngden på det främre benet. Byt ben.



8. Sidoutfall

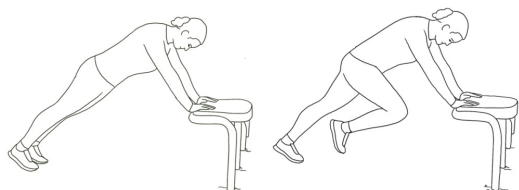
Börja i stående position, med fötterna ihop. Ta ett steg ut åt sidan, samtidigt som du sänker din höft bakom hälen på det aktiva benet. När foten träffar golvet saktar rörelsen ner. I slutpositionen är det aktiva benet böjt och det andra benet är nästan helt utsträckt. Skjut ifrån med det aktiva benet och återvänd till startpositionen.

Set: , **Repetitioner:**



9. Tåhäv

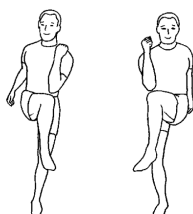
Stå med ungefär höftbrett avstånd mellan fötterna. Lyft hälarna och pressa upp dig till tåstående. Sänk dig ner igen och upprepa. Övningen kan göras med eller utan stöd.



10. Mountain climber mot bänk

Starta i en armhävnsposition med händerna på bänken. Håll magen och ryggen stabil, medan du drar ena knät mot motsatt armbåge och därefter för foten tillbaka till startpositionen. Jobba med vartannat ben.

Set: , **Repetitioner:**



11. "Knä mot armbåge"

Stå med armarna längs sidan. Lyft motsatt arm och knä och för knät mot armbågen. Övningen ska utföras kontrollerat. Gör likadant med andra armbågen och knät.

Set: , **Repetitioner:**





12. Situps utan/med sten

Lägg dig på rygg med böjda knän. För jobbigare övning, håll en sten i brösthöjd och kom upp till en sittande position. Sänk dig långsamt tillbaka till utgångsposition och upprepa.

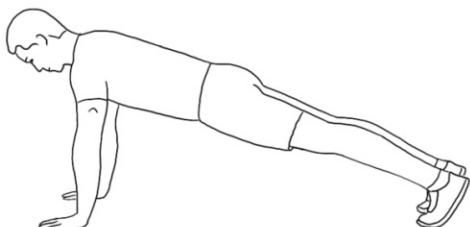
Set: , **Repetitioner:**



13. Russian twist utan/med sten

Sätt dig på marken (eller på en bänk) och håll en sten (går även bra utan- håll då ihop händerna och för dem från sida till sida) med båda händerna framför dig med böjda armbågar. Luta överkroppen lite bakåt och ha kvar fötterna på marken (för jobbigare- lyft fötterna från marken). För stenen till sidan så att du roterar överkroppen kontrollerat. Upprepa växelvis från sida till sida.

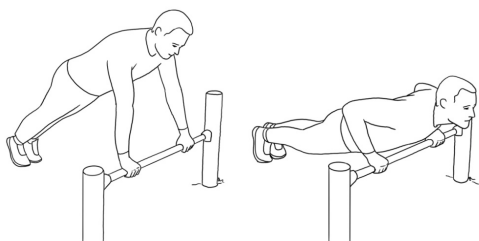
Set: , **Repetitioner:**



14. Handstående plank

Stå på tårna och händerna med raka armar, och tänk att du skapar en rak linje av kroppen, från anklar till huvud. Se till att aktivera magmuskulaturen och hålla ryggen rak under hela övningen. (Går även att stå i fyrfotastående och på underarmarna).

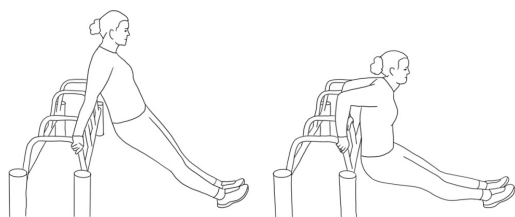
Set: , **Repetitioner:**



15. Armhävning mot stång/bänk/träd

Håll händerna på stången med ungefär axelbrett avstånd, raka armbågar. Håll kroppen rak och ha fötterna i marken. Sänk ned bröstet mot stången. Pressa dig därefter upp igen. (Kan bytas mot stående bröstpress med gummiband.)

Set: , **Repetitioner:**

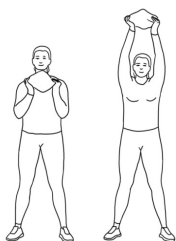


16. Dips

Håll händerna på ställningen med ca axelbrett avstånd. Kroppen hålls så rak som möjligt så att enbart hälarna är i marken. Böj i armbågarna och sänk ned kroppen mot marken. Pressa dig upp igen.

(Kan bytas mot Stående tricepspress med gummiband.)

Set: , **Repetitioner:**



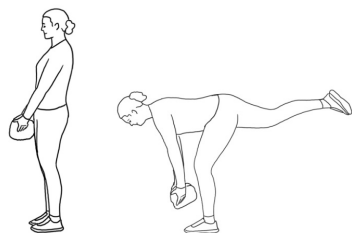
17. Axelpress med sten

Ställ dig med stenen vilande på bröstet och fixera mage och korsrygg. Tryck upp stenen med raka armar över huvudet, sänk därefter stenen långsamt ner igen. Kan även göras med stavar och blir då lite lättare.

(Kan bytas mot Axelpress med gummiband.)

Set: , **Repetitioner:**





18. Draken utan/med sten

Håll en sten i händerna och för över vikten på det ena benet. Lyft upp det bakre benet samtidigt som du böjer överkroppen framåt och sänker stenen mot marken med ryggen i neutral position. Kom upp med överkroppen igen samtidigt som du sänker benet tillbaka till utgångsposition.

Set: , **Repetitioner:**

