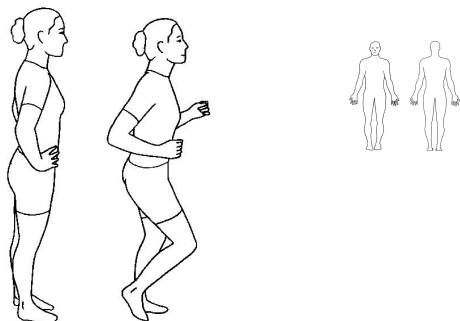
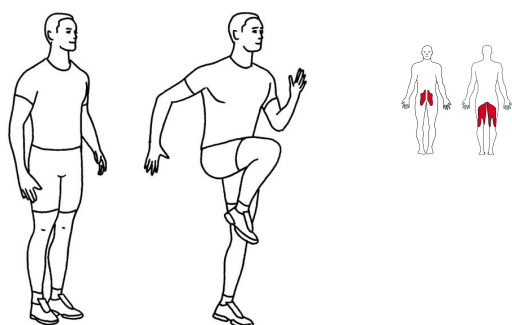


Uppvärmning 2-3 min. Övningar 4 st á 30 sek, 4 set med 10 sek vila mellan varje set. Övning 1,2,3,4 = Uppvärmning Övning 5,6,7,8 = Träning



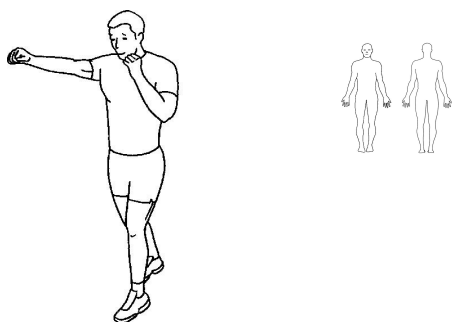
### 1. Stillastående jogging

Stå med rak rygg och avslappnade axlar. Böj armbågarna och börja röra armarna fram och tillbaka samtidigt som du växelvis lyfter knäna. Jogga utan att röra dig framåt!



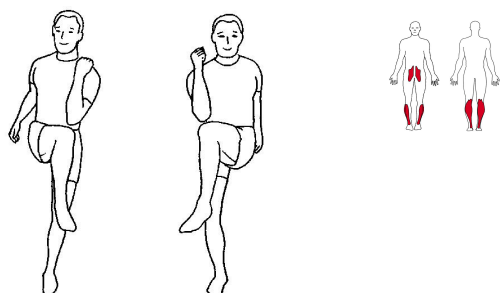
### 2. Höga knälyft på stället

Stå med parallella fötter. Spring/jogga på stället på tårna med höga knälyft samtidigt som du använder armarna.



### 3. Skuggboxning

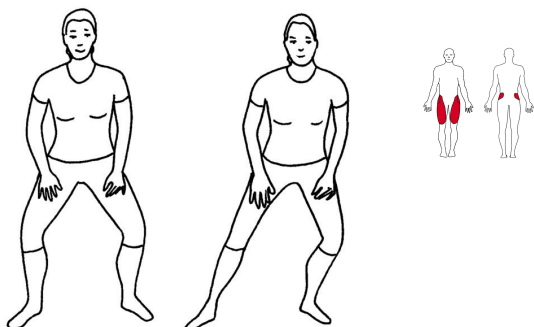
Utför i olika riktningar och höjder. Ta gärna med bälten i rotation och glöm inte att sträcka på höften.



### 4. "Knä mot armbåge"

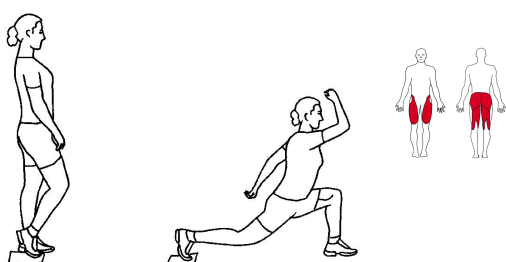
Stå med armarna längs sidan. Lyft motsatt arm och knä och för knät mot armbågen. Övningen ska utföras långsamt och kontrollerat.





### 5. Bred tyngdöverföring 2

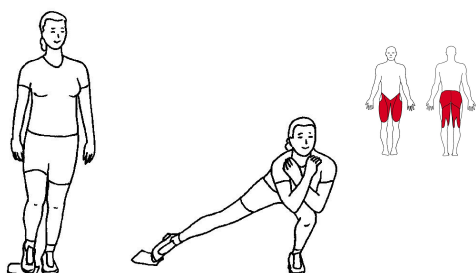
Stå med axelbredds avstånd och böj lätt i knä och höftled. Flytta tyngden från sida till sida utan att sträcka helt i knäna.



### 6. Slides: Glidande utfall bakåt med balans

Fäst blicken på en fast punkt framför dig. Dra in magen, placera den ena foten på mattan och glid bakåt. Sänk bakre knä mot golvet. Pressa sätet mot golvet, spänn magen och dra benet tillbaka till utgångsposition och kom i balans.

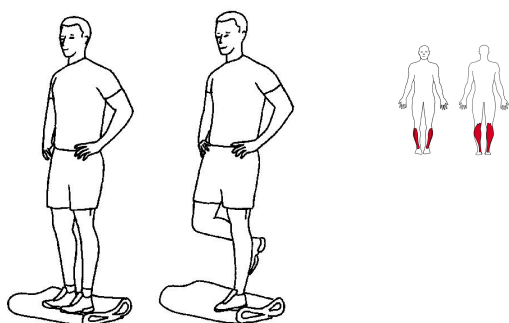
Minskad svårighetsgrad = Gå inte så djupt/långt ut och/eller ha handstöd tex en stolsrygg



### 7. Slides: Glidande utfall åt sidan

Fäst blicken på en punkt framför dig, dra in magen, placera den ena foten på mattan och glid rakt ut till sidan. Pressa sätet mot golvet, spänn magen och dra benet tillbaka till utgångsposition.

Minskad svårighetsgrad = Gå inte så djupt/långt ut och/eller ha handstöd tex en stolsrygg



### 8. Ettbens balans på kudde (rakt knä)

Stå på en balanskudde (eller mindre vanlig kudde/handduk) eller vik ihop en matta att stå på. Stå på ett ben med rakt knä. Håll det andra benet böjt bakåt i luften håll händerna vid höften. Se till att hålla knä och tår i höjd med varandra och försök hålla balansen.

Minskad svårighetsgrad = ta bort kudde, matta och stå direkt på golv och/eller lägg till lätt handstöd

