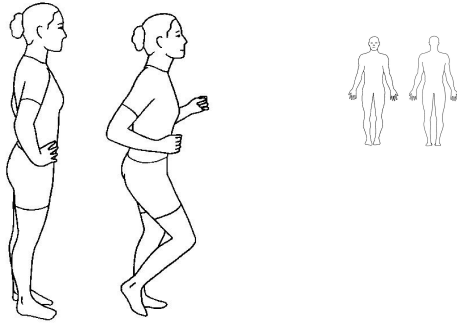
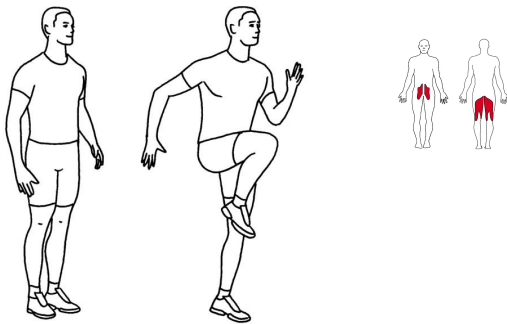


Uppvärmning 2-3 min. Övningar 4 st á 30 sek, 4 set med 10 sek vila mellan varje set. Övning 1,2,3,4 = Uppvärmning Övning 5,6,7,8 = Träning



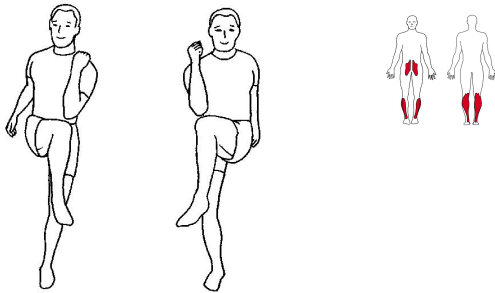
1. Stillastående jogging

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!



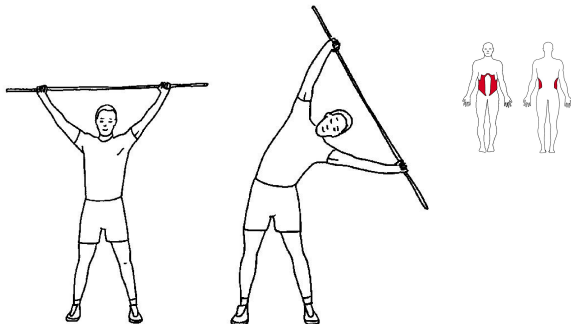
2. Höga knälyft på stället

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



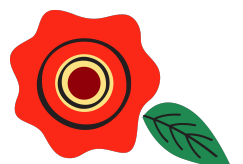
3. "Knä mot armbåge"

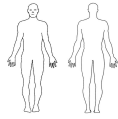
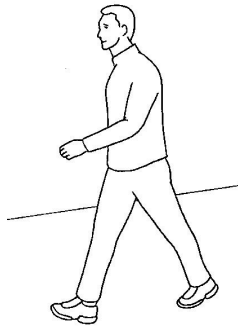
Stå med armarna längs sidan. Lyft motsatt arm och knä och för knät mot armbågen. Övningen ska utföras långsamt och kontrollerat.



4. Sidoböj

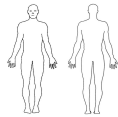
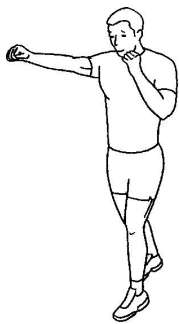
Finn utgångspositionen genom att stå med fötterna med en höftbredds avstånd pekande rakt fram. Håll stången i luften över huvudet med ca en axelbredds avstånd. Det är viktigt att armarna hålls raka och som om de är en förlängning av ryggen. Gör en sidoböj till den ena sidan, kom tillbaka till mitten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





5. Gå, jogga, spring

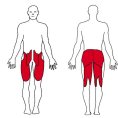
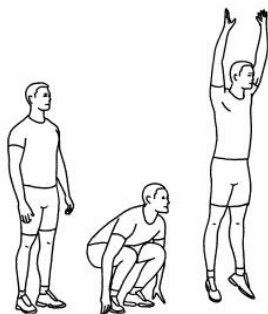
Mät upp en sträcka om 20 meter och gå, jogga, spring i så hög hastighet som dagsformen tillåter fram och tillbaka.



6. Skuggboxning

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

Kom ihåg ett aktivt fotarbete!

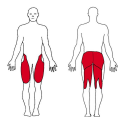
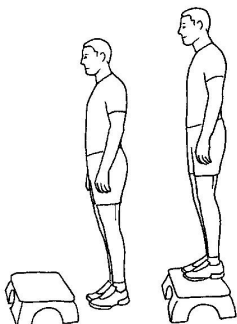


7. Hoppande knäböj

Starta i en stående position.

Böj i knäna och berör golvet med händerna. Hoppa upp med maximal kraft från knäböj positionen och sträck armarna upp över huvudet.

Minskad svårighetsgrad = ta bort hoppet, huka dig inte så djupt, sänk tempot



8. Step upp på steg

Gå upp och ned på ett trappsteg eller stepbräda.

Ökad svårighetsgrad: Ökat tempo. Högre steg/bräda

Minskad svårighetsgrad: Lägre tempo. Lägre steg/bräda.

