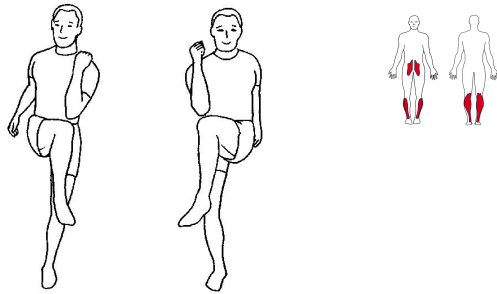


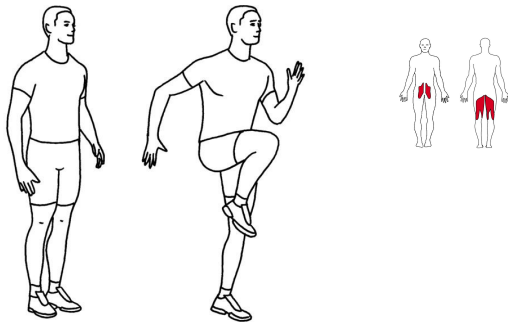


Uppvärmning 2-3 min. Övningar 4 st á 30 sek, 4 set med 10 sek vila mellan varje set. Övning 1,2,3,4 = Uppvärmning Övning 5,6,7,8 = Träning



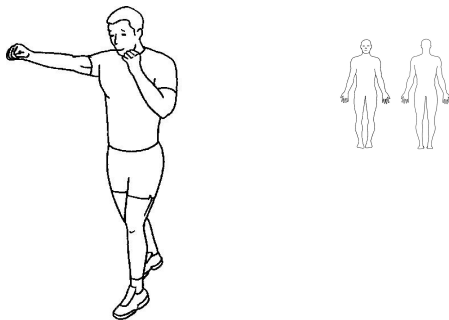
1. "Knä mot armbåge"

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



2. Höga knälyft på stället

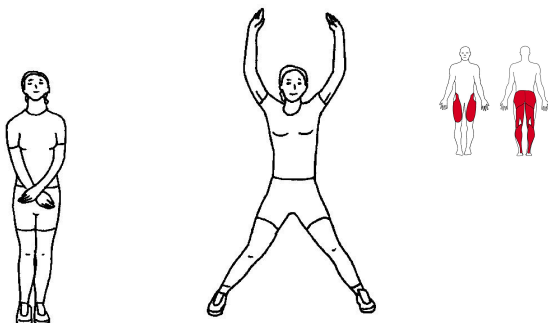
Stå med parallella fötter. Spring/jogga på stället på tårna med höga knälyft samtidigt som du använder armarna.



3. Skuggboxning

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

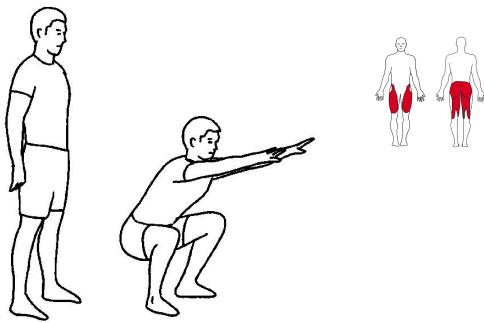
Kom ihåg ett aktivt fotarbete!



4. Jumping Jacks/saxhopp 1

Stå på golvet med samlade ben. Hoppa ut till bred benställning samtidigt som armarna flyttas rakt ut till sidan och lite över axelhöjd. Hoppa tillbaka till utgångsställningen och repetera.

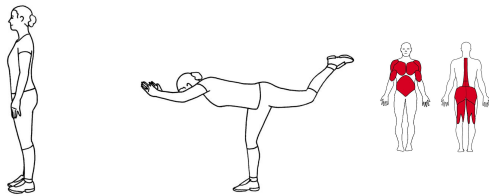
Minskad svårighetsgrad = ta bara armarna eller ta bara benen. Sänk tempot.



5. Explosiva air squats

Starta i en stående position. Fötterna hålls med en axelbredds avstånd och ryggen neutral. Starta rörelsen genom att sätta dig bakåt som i en djup knäböj. När du kommer ned i bottenpositionen, höften under knät, hoppar du upp så högt du kan. Håll neutral rygg genom hela övningen och ha tyngden på hälsarna.

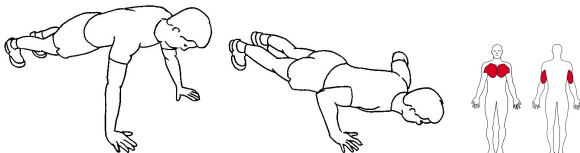
Minskad svårighetsgrad = gå inte ned så djupt (handstöd på tex stol) alt gör övningen genom att resa sig och sätta sig från vanlig stol.



6. Balans-pendel på ett ben

Stå med höftbredds avstånd mellan fötterna. Med lätt böj i knäleden, håll balansen på ett ben medan du för överkroppen framåt med raka armar samtidigt som du lyfter motsatt ben bakåt. Rörelsen ska vara synkroniserad.

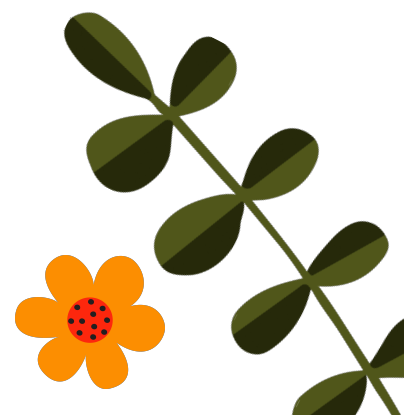
Minskad svårighetsrad = kort lyft av benet, kort fällning av överkropp framåt. Alternativt fäll växla mellan att endast sträcka ett ben i taget eller endast fälla överkroppen.

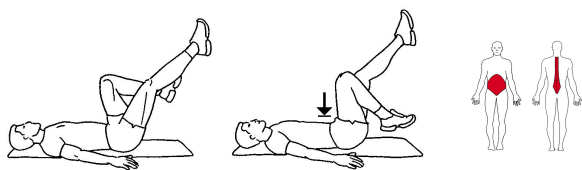


7. Armhävningar 1

Ställ dig med händerna på golvet, axelbrett isär. Spänn mage och rumpa så att ryggen hela tiden är i linje med resten av kroppen. Sänk långsamt kroppen ned mot golvet och pressa tillbaka, utan att böja i höften. Titta ner i golvet under hela övningen.

Minskad svårighetsgrad = utför övningen mot vägg i stående, mot lägre stöd så som bord eller pall, i knästående på golv.





8. Liggande cykel 2

Ligg på rygg med benen upp i luften. Tippa bäcken bakåt, och aktivera den nedre och djupaste delen av magmuskulaturen genom att dra naveln mot ryggen. Gör samtidigt cyklande rörelser med benen utan att de vidrör vid golvet.

Minskad svårighetsgrad = lyft endast ett ben i taget och låt det andra vila i golvet.

