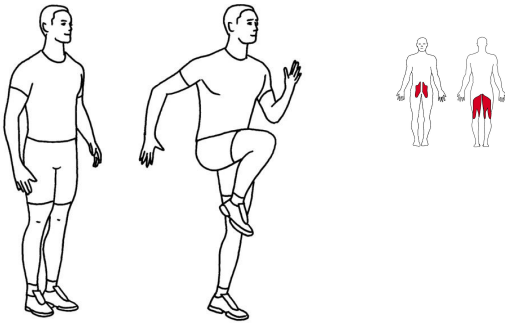
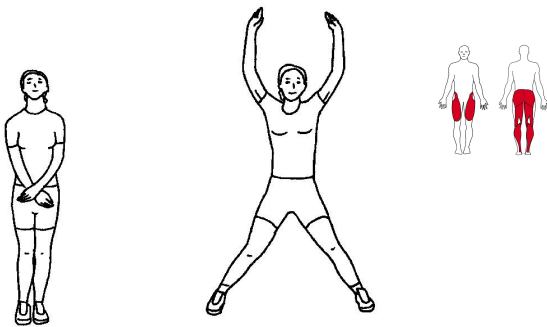


Uppvärmning 2-3 min. Övningar 4 st á 30 sek, 4 set med 10 sek vila mellan varje set. Övning 1,2,3,4 = Uppvärmning Övning 5,6,7,8 = Träning



1. Höga knälyft på stället

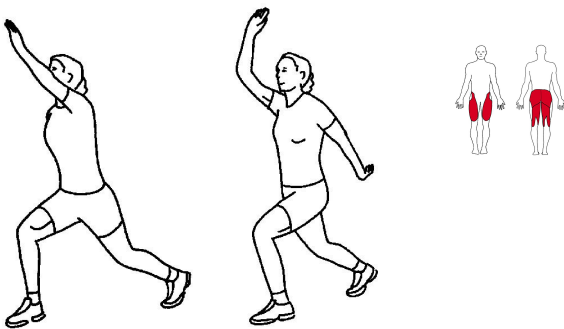
Stå med parallella fötter. Spring/jogga på stället på tårna med höga knälyft samtidigt som du använder armarna.



2. 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.

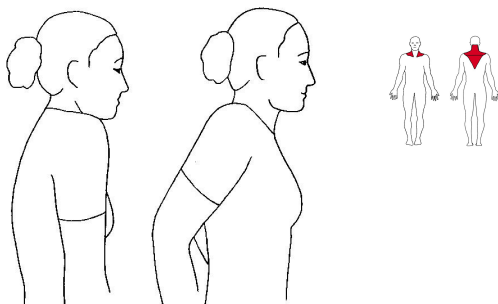
Minskad svårighetsgrad = ta bara armarna eller ta bara benen. Sänk tempot.



3. Hoppande ufall 2

Ta ett stort steg fram och böj det främsta knät något. Byt plats på främsta och bakersta benet växelvis genom att hoppa. Rör båda armarna växelvis fram och tillbaka diagonalt så att vänster arm följer höger ben och omvänt.

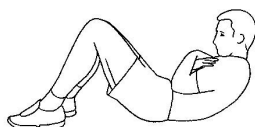
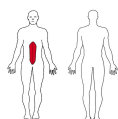
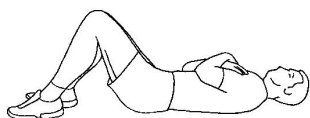
Minskad svårighetsgrad = ta bara armarna eller ta bara benen (handstöd vid stol), sänk tempot.



4. Rulla med axlarna 3

Rulla med bägge axlarna samtidigt. Försök att göra stora cirklar. Rulla först några gånger åt det ena hållet, och därefter några gånger åt det andra. Armarna ska hänga ner längs sidan.

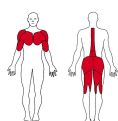
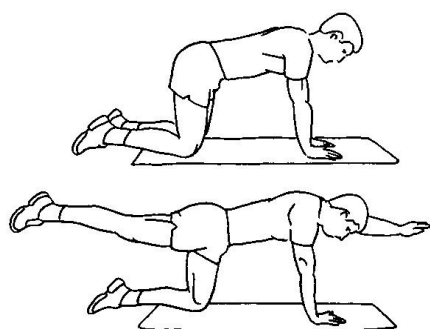




5. Situps 7

Ligg på rygg med armarna korsade över bröstet och med böjda knän. Lyft huvudet och överkroppen tills endast korsryggen har kontakt med underlaget. Se till att göra övningen med en jämn rörelse.

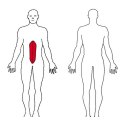
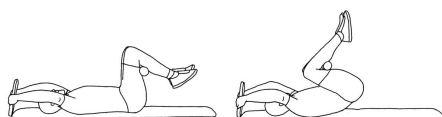
OBS: Kort rörelsebanan, bara så att skulderbladen lättar från golvet.



6. Diagonallyft fyrfota

Stå på alla fyra med huvudet i förlängning av överkroppen. Spänn och stabilisera mag- och korsryggsregionen. Sträck växelvis den ena armen och det motsatta benet tills de är i förlängning av kroppen. Håll bäckenet och korsryggen stilla under hela rörelsen. Upprepa med motsatt arm och ben.

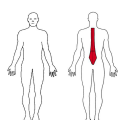
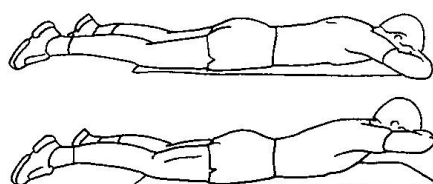
Minskad svårighetsgrad = ligg platt på mage och lyft arm/ben diagonalt.



7. Reverse crunch m. bolster

Lägg dig på rygg och ta tag om en viktskiva eller liknande med armarna på golvet över huvudet. Ligg med lätt böj i höfter och knän och placera ett bolster mellan lår och vader. Dra in tårna mot bröstet och lyft bäckenet från underlaget. Sänk långsamt och kontrollerat tillbaka.

OBS: Denna övning går att göra med armarna/händerna plant efter sidorna på golvet.



8. Magliggande ryggresning

Ligg på mage. Spänn rumpan och lyft överkroppen från golvet. Håll i 3-5 sek. Sänk långsamt tillbaka och vila lika länge innan du upprepar. Se till att hålla nacken rak och blicken riktad ned mot golvet under hela övningen.

