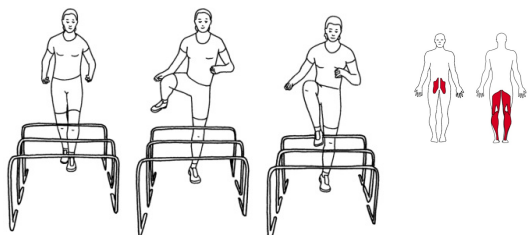
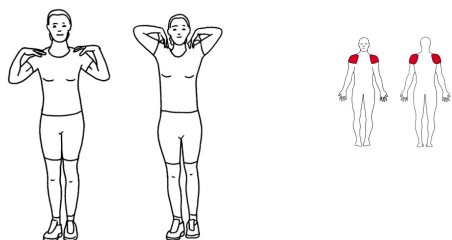


Välj 4-5 övningar som passar din nivå och gör 3-4 varv. De första 4 övningarna är uppvärmning som du gör i ca 1 minut vardera



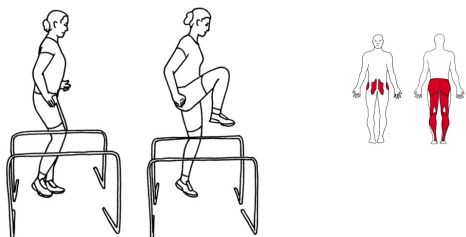
1. Gå över häck

Gå över häckar och sträva efter att hålla höften rak med en bra hållning i överkroppen.



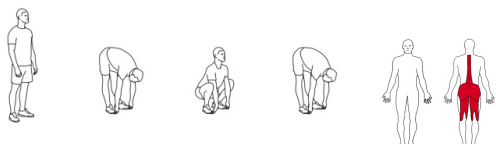
2. Axlccirkei framåt

Lägg fingrarna ovanpå axlarna. Rör axlarna i en stor cirkel framåt.



3. Sidled över häckar

Hoppa i sidled över häckar med spetsiga knän och med en god hållning. Håll upp tårna och sätt i hela foten.



4. Squat to stand

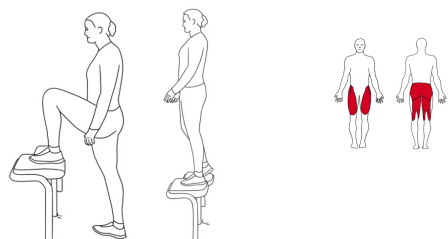
Stå med fötterna men axelbredds avstånd. Böj överkroppen framåt och sätt händerna mot golvet. Ta tag om tårna och dra ner kroppen i en huk-sittande position med armarna på insidan av knäna. Håll om tårna och skjut höfterna upp mot taket. Sänk sätet tillbaka till huk-sittande och gör om proceduren i en dynamisk rörelse. Försök att hålla ryggen så neutral som möjligt i det nedersta läget.



5. Battlerope

Starta med en axellängds avstånd mellan fötterna och håll i var ände av repet. Starta rörelsen genom att sträcka upp höfterna och armarna innan du därefter slår repet mot golvet genom att böja höften och armarna. Gör det till en flytande rörelse. Det är viktigt att spänna mage och rygg i rörelsen så att man kan få kraft ut i repet med hjälp av höfter och armar.





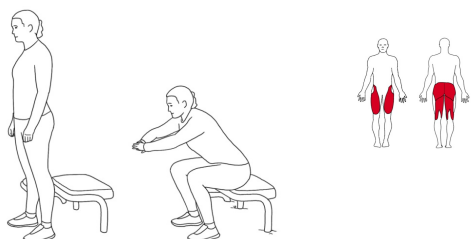
6. Step up på bänk

Stå framför en hög bänk/trappsteg/plattform. Sätt foten på bänken och lyft dig upp med tyngden på detta benet. Undvik att sparka ifrån med den bakre foten, och se till att knät pekar i samma riktning som tårna på det främre benet.



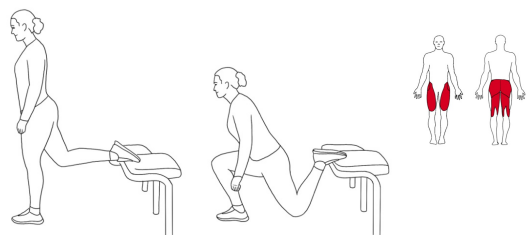
7. Bäcklyft m/ fötter på bänk

Ligg på ryggen med hämlarna placerade på bänken, ha böjda knän. Lyft upp sätet från marken tills höfterna är raka. Markera slutpositionen genom att hålla en till två sekunder innan du långsamt sänker ned igen.



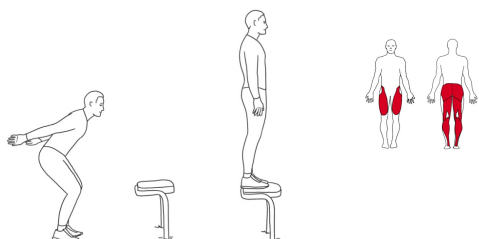
8. Knäböj till bänk

Stå framför en bänk/trappsteg med höftbrett avstånd mellan fötterna. Sänk dig ned mot bänken/trappsteget, sätt dig och res dig snabbt upp igen.



9. Bulgarisk splitböj

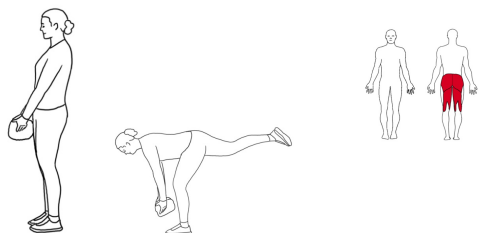
Stå på ett ben med knä och tår pekandes rakt fram. Stå ca en meter framför en förhöjning (bänk eller liknande) och placera motsatt ben på förhöjningen. Sänk dig ned mot marken genom att böja det främre benets höft och knä. Res dig därefter upp igen genom att sträcka på benet. Var noga med att hålla knä över tå under hela övningen.



10. Spänstopp till bänk

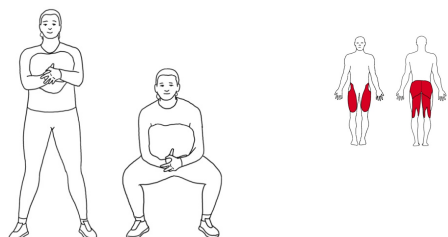
Ta god sats - svikta i knäna och använd armarna. Hoppa upp på en hög bänk/steg. Fokusera på en mjuk landning med mycket böj i knäna.





11. Draken 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.



12. Goblet squat m/sten

Ställ dig med bred benställning och med en sten i händerna som du håller. brösthöjd. Gå neri djup knäböj, se till att knäna och tårna pekar åt samma håll. Tryck dig upp till utgångsposition igen.



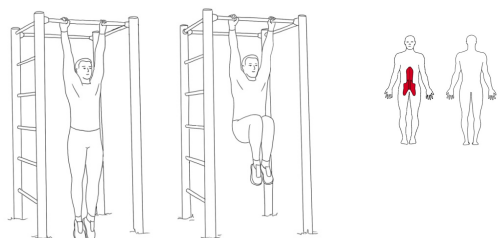
13. Russian twist med sten

Sätt dig på marken och håll en sten med båda händerna framför dig med böjda armbågar. Luta överkroppen lite bakåt och lyft upp fötterna från marken. För viktskivan till sidan så att du roterar överkroppen kontrollerat. Upprepa växelvis från sida till sida.



14. Ryggliggande benlyft

Ligg på rygg på bänken och håll i stängen ovanför huvudet. Pressa korsryggen lätt ned mot bänken och använd magen för att kontrollerat höja och sänka utsträckta ben.



15. Hängande knälyft

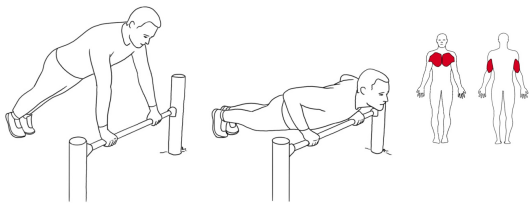
Häng i stängen med båda händer. För upp benen med böjda knän mot magen. Sänk långsamt ned igen.



16. Mountain climber mot bänk

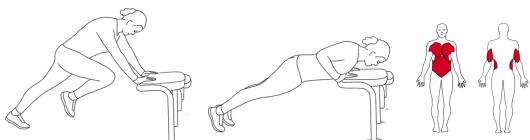
Starta i en armhävnsposition med händerna på bänken. Håll magen och ryggen stabil, medan du drar ena knät mot armbågen och därefter för foten tillbaka till startpositionen. Jobba med varannat ben.





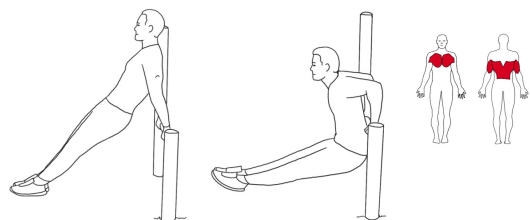
17. Pushups mot stång

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.



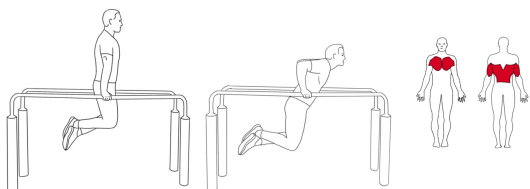
18. Kombinerad pushups och mountain climber mot bänk

Starta i en armhävningssposition med händerna på bänken. Håll magen och ryggen stabil, medan du växelsvis drar knäna upp mot armbågen. Efter en repetition med varje knä, sänker du ned bröstet mellan händerna i en armhävningsposition. Pressa dig upp igen och upprepa övningen med ena knät i taget.



19. Dips på stång - fötterna i marken

Greppa tag om stången med ungefär axelbrett avstånd mellan händerna. Kroppen hålls så rak som möjligt så att enbart hälsarna är i underlaget. Böj i armbågarna och sänk ned kroppen mot marken. Pressa dig därefter upp igen.



20. Dips - hängande

Håll armarna ungefär axelbrett avstånd. Låt kroppen hänga ned med raka armar. Sänk ned överkroppen långsamt tills överarmarna är ungefär horisontella. Pressa dig upp igen.

