

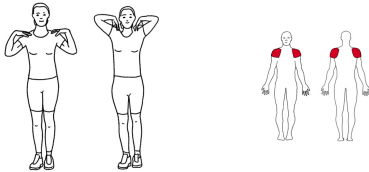
Välj 4-5 övningar som passar din nivå och gör 3-4 varv. De första 2 övningarna är uppvärmning som du gör i 2 varv



1. 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.

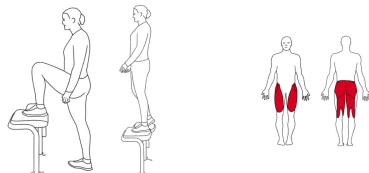
Varaktighet: 0 sek, Set: , Repetitioner: 6 , Paus: 0 sek



2. Axelcirkel framåt

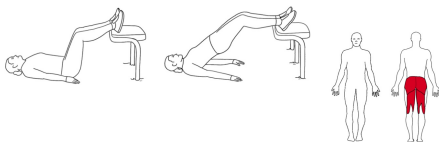
Lägg fingrarna ovanpå axlarna. Rör axlarna i en stor cirkel framåt.

Set: , Repetitioner: 6/håll



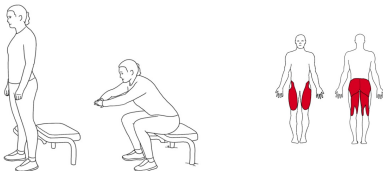
3. Step up på bänk

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.



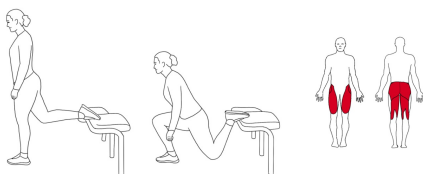
4. Bäcklyft m/ fötter på bänk

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.



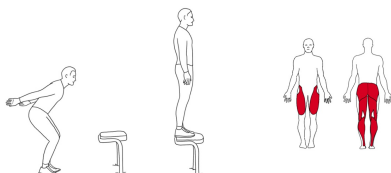
5. Knäböj till bänk

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



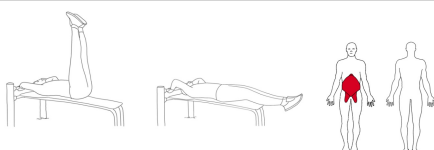
6. Bulgarisk splitböj

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.



7. 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.



8. Ryggliggande benlyft

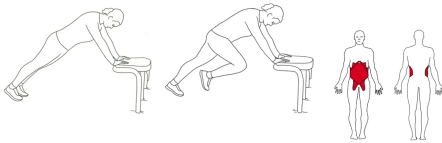
Ligg på rygg på bänken och håll i stängen ovanför huvudet. Pressa korsryggen lätt ned mot bänken och använd magen för att kontrollerat höja och sänka utsträckta ben.





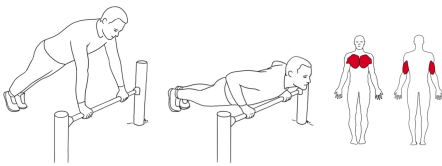
9. Hängande knälyft

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



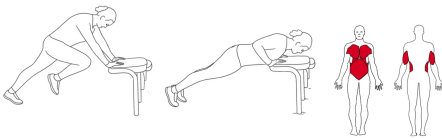
10. Mountain climber mot bänk

Starta i en armhävningssposition 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.



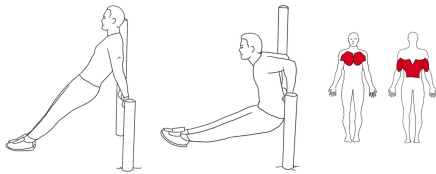
11. Pushups mot stång

Håll händerna på stängan med ungefär axelbrett avstånd, raka armbågar. Håll kroppen rak och ha fötterna i marken. Sänk ned bröstet mot stängan. Pressa till därefter upp igen.



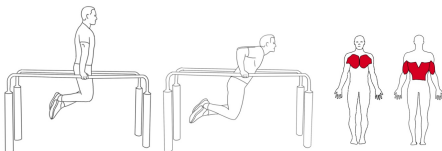
12. Kombinerad pushups och mountain climber mot bänk

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



13. Dips på stång - fötterna i marken

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



14. 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.

