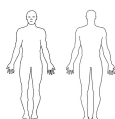
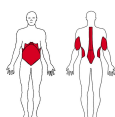
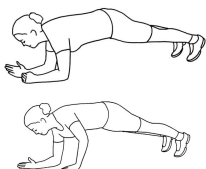


Övningar 1- 9 uppvärmning

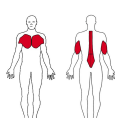
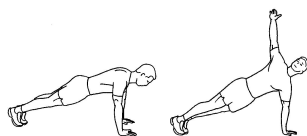


1. Hopprep



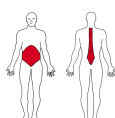
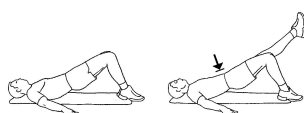
2. Plankan på tår m/växling armbågar och händer

Placera händerna i axelhöjd och lyft bäckenet så att du står på tår och händer. Spänn upp i mage- och korsrygg-regionen, undvik svank i korsryggen. Gå växelvis upp och ner på armbågarna.



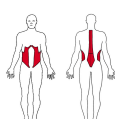
3. Armhävningar m/rotation

Stå med händerna på golvet. Spänn mage och rumpa så att ryggen är i linje med resten av kroppen. Sänk långsamt kroppen mot golvet och pressa tillbaka, utan att böja i höften. I slutpositionen vrider du kroppen, genom att lägga över kroppsvikten till den ena armen och samtidigt lyfta den andra armen upp mot taket.



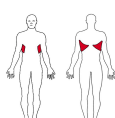
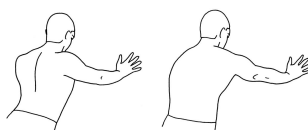
4. Bäckenslyft m/benspark

Placera fotsulorna på golvet och armarna snett ut åt sidan. Spänn den nedre delen av magen genom att trycka naveln mot ryggen, och tippa bäckenet bakåt. Sparka växelvis upp benen i långsamma bensparkar. Låren ska hela tiden vara parallella.



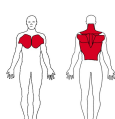
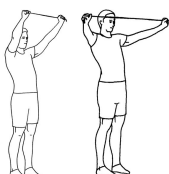
5. Rotation med bensträck

Ligg på rygg stabilisera höft och bål samtidigt som du roterar och sträcker ut ett ben i taget.



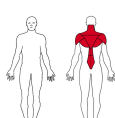
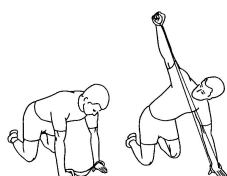
6. Skapulära push-ups mot vägg

Luta dig på armarna mot en vägg. Sänk bröstet in mot väggen utan att böja i armbågarna. Känn hur skulderbladen rör sig inåt ryggraden. Pressa därefter ut bröstet genom armarna. Skjut rygg och känn hur skulderbladen rör sig från varandra, bort från ryggraden.



7. Band Pull Apart över huvudet (Y)

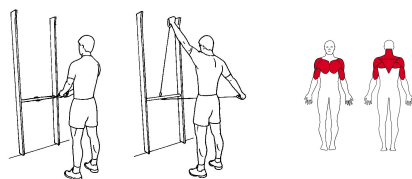
Håll ett gummiband över huvudet med ungefärligt skulderbrett avstånd mellan händerna. För armarna från varandra och neråt samtidigt som du drar skulderbladen ner och ihop. Bröstet pressas upp och fram. Tänk dig att du formar ett Y med armarna och kroppen. Kontrollera att armarna kommer långsamt tillbaka till utgångsställning.



8. Lyft åt sidan knästående m/rotation och gummiband

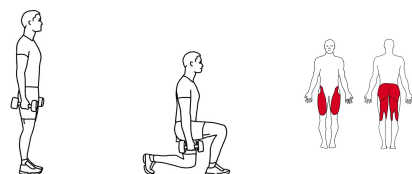
Stå på alla fyra. Håll den ena handen på mitten av bandet och greppa tag i bägge handtagen med den andra. För den aktiva armen ut åt sidan och upp. Roterar överkroppen så den följer med under hela rörelsen. Upprepa åt andra sidan.





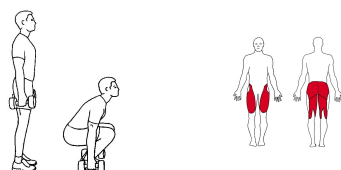
9. Stående kryssad armsving m/gummiband

Fäst bandet i midjehöjd. Stå med ett handtag i var hand med ansiktet mot väggen. Håll armarna en bit framför kroppen och svinga den ena armen utåt och uppåt, medan den andra svingas utåt och bakåt. Upprepa motsatt.



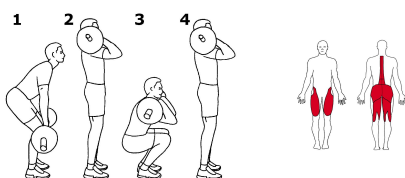
10. Gående utfall med hantlar

Stå med samlade ben med en hantel i varsin hand. Lyft det ena benet och gå framåt i en rak linje. När det bakre benet träffar golvet, tryck ifrån och ta ett nytt steg med det andra benet. Överkroppen ska vara rak. Kom ihåg knäna över tårna i hela övningen.



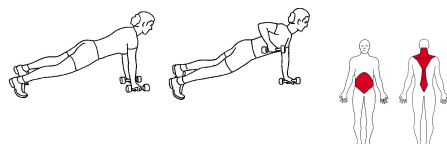
11. Djupa knäböj m/hantlar

Håll blicken riktad rakt fram under hela övningen. Ha fötterna med axelbrett avstånd. Tyngdpunkten bör vara rakt genom kroppen, med vikten något mer fördelad på bakre halvan av fötterna. Hantlarna hänger på raka armar längs kroppen. Genom att fokusera på mage och korsrygg ska hela kroppen hållas stabil genom övningen. Andas in på väg ner, håll andan i övningens nedre fas, och andas sedan ut på väg upp.



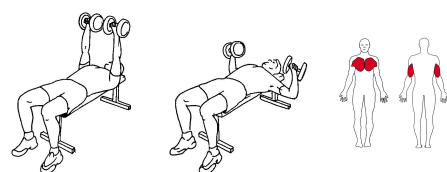
12. Frivändning - front knäböj

Håll blicken riktad rakt fram under hela övningen. Tyngdpunkten bör vara rakt genom kroppen, med vikten något mer fördelad på bakre halvan av fötterna. Viktstangen hänger på raka armar och förs upp och ner så nära kroppen som möjligt. Acceleration på vikten börjas från den knähöjd med ett explosivt upplyft som fullföljs med raka armar tills kroppen är rak. Därefter böjs knäna och armar snabbt, så att kroppen "kommer under" stangen i en stabil position. Sträck ut i benen. Viktstangen är nu framför kroppen, vilandes på axlar och/eller i händerna. Lyft armbågarna så att stangen ligger stabilt och ryggen arbetar stabiliserande. Gå direkt ner i frontalt knäböj, andas in på väg ner, håll andan i övningens nedre fas och andas sedan ut på väg upp.



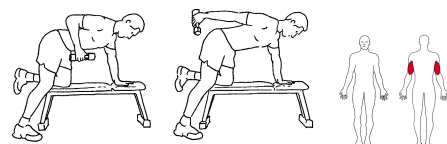
13. Renegade rodd

Stå i plankställning på tå med raka armar och en hantel i varje hand. Böj armbågen och dra armen uppåt och bakåt. Sänk sakta ned kroppen och repetera med den andra armen. Håll rak kropp under hela övningen.



14. Liggande bröstpress

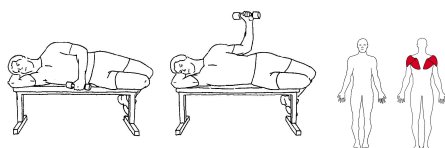
Ligg på rygg med fötterna i golvet. Håll ett par hantlar med utsträckta armar ovanför bröstet. Sänk hantlarna utåt/nedåt sidorna genom att böja armbågarna. Underarmarna bör vara i vertikalt läge under hela rörelsen. Pressa tillbaka till startställningen något snabbare.



15. Triceps kickback

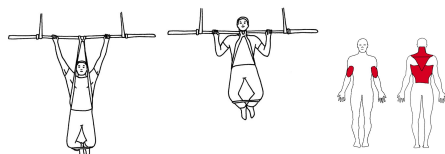
Stå lutad med ena knät och armen på en bänk. Ta en hantel i den fria handen och lyft armbågen så överarmen blir parallell med golvet och underarmen hänger rakt ner. Håll överarmen mot kroppen och sträck ut armen så hanteln lyfts bakåt och uppåt. Sänk långsamt tillbaka och upprepa.





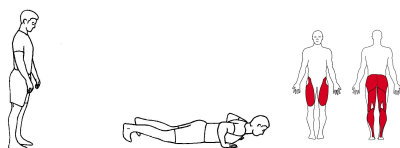
16. Sidliggande utåtrotation av axel m/hantel, på bänk

Ligg på sidan och håll en hantel med 90 graders vinkel i armbågen. Placera armen tätt mot magen och vrid underarmen upp mot taket. Armbågen ska hållas tätt intill kroppen under hela övningen. Sänk långsamt tillbaka och upprepa. Byt arm.



17. Pull-ups m. gummiband

Häng med ett brett överhandsgrepp, fäst ett gummiband runt knäna som håller böjd position. Dra dig rakt upp tills hakan kommer över stängen. Sänk långsamt tillbaka. Håll blicken rakt fram under utförandet.



18. Burpee

Starta i stående position. Starta rörelsen genom att böja knäna och sätt händerna i golvet och sträck ut benen bakom kroppen. Sänk kroppen kontrollerat men fort ned mot golvet och förflytta fötterna raskt in under kroppen. Hoppa upp från en djup knäböj position och klappa händerna över huvudet med raka armar.

