



Gör varje övning 2 set 10 reps



1. Utfall fram med rotation

Stå med samlade ben och sätt armarna i sidan. Lyft det ena benet och ta ett steg framåt. När benet träffar golvet bromsar du rörelsen så kroppen kommer i en djup position. När du är i den djupa positionen roterar du kontrollerat överkroppen mot den sida som foten är framåt. Roterar kontrollerat tillbaka till neutral position. Tryck ifrån och gå vidare i ett nytt steg. Knäkontroll och neutral rygg är viktigt genom hela övningen. Rotationen sker runt ländryggen.



2. Utfall bakåt med diagonal stretch

Ta ett stort steg bakåt med den ena foten. När foten har kontakt med marken och kroppen är i balans sträck upp och ut samma arm som fot, medan kroppen böjs bakåt i en båge. Den andra armen sträcks bak mot den bakre hälen. För armen kontrollerat tillbaka till neutralläget och återgå till utgångspositionen.



3. Dynamisk duva

Starta med fötterna i en utfalls position. Placera den ena handen på insidan av den främre foten och den andra handen på utsidan. Se till att ha kontroll över knät på den främre foten medan knät sänks ner mot marken. Den andra foten hålls rak. Försök att pressa kroppen tillbaka till utfalls positionen med minsta möjliga användning av dina armar.



4. "Världens bästa stretch"

Starta stående. Ta ett stort steg fram med den ena foten. Placera båda händerna på insidan av den främre foten. Sträck ut det bakre benet. Tänk på att ha en rät linje genom kroppen från ankeln till toppen av huvudet. Roterar den innersta armen mot taket. Placera handen på utsidan av det främre benet och sträck ut knät. Böj bägge knäna och lyft överkroppen och armarna mot taket. Ställ dig sedan upp.



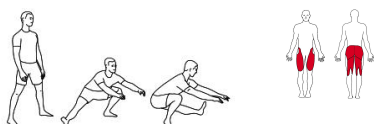
5. Draken

Stå på ett ben. Luta överkroppen framåt samtidigt som det fria benet rörs bakåt. Stoppa rörelsen när kroppen är i en rak linje. Armarna sträcks ned mot golvet. Kom därefter tillbaka till stående position, lyft knät upp tills du håller ca 90 grader i höften. Rör armarna upp mot taket och gå upp på tå med det benet du står på. Kom långsamt tillbaka till utgångsställningen.



6. Knäböj till stående

Stå med fötterna med axelbrett avstånd isär. Böj överkroppen framåt och sätt händerna i marken. Ta tag om tårna och för ner höfterna i en huk-sittande position med armarna på insidan av knäna. Pressa knäna ut mot sida hela tiden. Försök att sträcka ut ryggen så mycket som möjligt. Titta på den ena handflatan och sträck den upp mot taket och för sedan armen kontrollerat tillbaka till mitten och för sedan den andra armen mot taket. När detta är genomfört, lyft upp bägge armarna över huvudet. Sträck upp kroppen från huk-sittande mer armarna ovanför huvudet.



7. Cossack knäböj

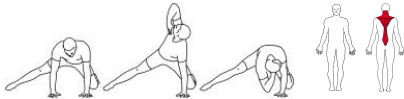
Stå med brett avstånd mellan benen. Sitt ner över den ena hälen, medan den andra foten förblir sträckt. Håll ryggen rak och pressa ut knät. I bottenpositionen kan tårna roteras mot taket för att komma djupare ner i positionen.





8. Sparka och vrid

Starta i en hög plankposition. Roter kroppen till höger, så att kroppen är i en sid-planka med vänstra armen i marken och högra foten i ett kors framför den vänstra. Dra upp vänster fot med sträckt knä och ta tag om tårna. Försök att peka foten upp mot taket och rotera kroppen, så att foten är riktad rakt upp och sätet riktat ner mot marken. Försök att böja det högra knät, så att sätet nästan nuddar vid marken. För kroppen kontrollerat tillbaka, släpp tag om foten och rotera via en sid-planka till motsatt sida och upprepa proceduren där.



9. T-spine rotation

Starta nere på alla fyra med den ena foten ut mot sidan. Om den högre foten är ut till sidan, placera den högre handen på nacken. Från denna positionen roteras armbågen upp mot taket och sedan ner under armen som stöttar kroppen. Andas in när armbågen roteras upp mot taket, och ut när armbågen roteras ned mot armen som är i kontakt med marken.



10. Table top

Starta sittande på golvet med fötterna placerade på marken, och händerna placerade i marken bak kroppen. Avståndet mellan hälen och sätet och bredden på händerna avgör hur mycket rörelse som krävs. Försök att pressa ihop och ner skulderbladen samtidigt som höfterna skjuts upp mot taket. Håll topp positionen i ca en sekund och sjunk sedan tillbaka till marken igen.

