

Linnéa Lindsten Lifestyle

För: Linnéa Lindsten

Av: Linnéa

Pass 1 - stark bål och stolt hållning!



Kör 60 sek på varje övning, totalt 4 varv.

Vila 1-2 min mellan varje varv.

Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
1 - Burpee utan push-ups			Intensitet: Hög	Starta i en stående position, börja rörelsen genom att böja knäna, sätta händerna i golvet och sträcka ut benen bakom kroppen. Håll kroppen i en push-up position. Från denna positionen flyttar du fötterna in mot händerna och hoppar upp från en djup knäböj. Klappa med raka armar händer över huvudet. Landa i en mjuk knäböjsposition och repetera.
2 - Rygghäv m/ simtag				Ligg på magen med händerna placerade rakt utanför skulderna och titta ned i golvet. Lyft överkroppen upp från golvet och ta ett stort simtag med armarna. Sänk överkroppen långsamt ned igen.
3 - Armhävningar med 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. Går bra att göra på en upphöjning, bänk eller liknande.
4 - Sprattelgubben				Stå med samlade ben, hoppa upp i luften och landa växelvis med benen från varandra och samlade. Ta armarna utåt när benen är ifrån varandra och ihop när benen är samlade.
5 - Gå upp och ner på armbågarna i plankan				Stå på tårna och håll överkroppen fixerad på sträckta armar. Gå upp och ner från/till armbågarna. Håll höften stilla utan att "vipa" för mycket från sida till sida.
6 - Knästående ben- och armsträckning				Stå på alla fyra på en matta. Sträck ut motsatt arm och ben tills du har armen och benet i samma linje som med ryggen. Drag ihop ben och armar och kura ihop dig till en boll. Försök hålla kroppen stabil. Byt därefter sida.



[Se video av dina övningar](#)

Linnéa Lindsten Lifestyle

För: Linnéa Lindsten

Av: Linnéa

Pass 1 - stark bål och stolt hållning!



Kör 60 sek på varje övning, totalt 4 varv.

Vila 1-2 min mellan varje varv.

Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
7 - Alternierende "frogger"	Two line drawings showing the frogger exercise. The first shows a person in a frog-like crouch with hands on the floor and feet together. The second shows the person in a similar crouch but with one leg extended forward.	Two human silhouettes showing muscle focus. The first silhouette has red shading on the core muscles (abdomen and lower back). The second silhouette has red shading on the glutes and hamstrings.		Stå på tårna med raka armar, spänn magen och sätesmuskulaturen. Hoppa växelvis framåt med varannat ben, så att varje ben hamnar på utsidan av kroppen rätt bakom dina händer. Hoppa därefter tillbaka till utgångspositionen.



[Se video av dina övningar](#)