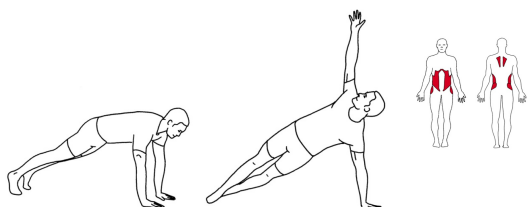


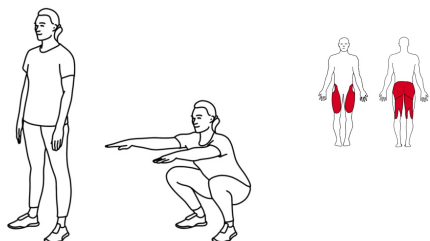
1. Ettbens bäckenlyft m/rakt ben

Placera fotsulorna på golvet och armarna snett ut åt sidan. Tippa bäckenet bakåt. Aktivera den nedersta och djupaste delen av magmuskulaturen och tryck in naveln mot ryggraden. Sträck det ena benet och lyft upp bäckenet tills du ligger på skulderbladen. Sänk och lyft långsamt. Upprepa med det andra benet.



2. Plankan m/rotation

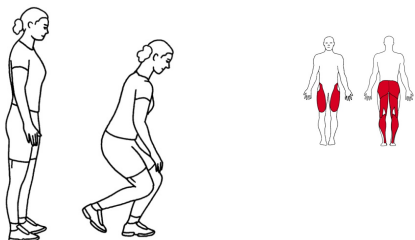
Stå på tårna och med händerna i underlaget. Spänn magen och sätesmuskulaturen. Börja med att sträcka den ena armen sakta upp mot taket och följ efter med överkroppen. Gå tillbaka till utgångspositionen. Upprepa övningen på motsatt sida.



3. Knäböj

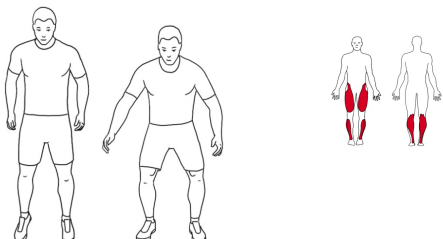
Stå med fötterna i höftbredd. Håll ryggen rak med blicken framåt. Böj i knäna tills låren är parallella med golvet. Pressa upp och återgå till utgångspositionen. Alternativt kan du hålla ställningen med böjda knän i några sekunder. Se till att ha hälarna på golvet och att knäna pekar i samma riktning som tårna.

Set: , **Repetitioner:**



4. Sidleds hopp framåt

Hoppa från sida till sida, tre steg åt gången. Tänk på att knä och tå pekar i samma riktning.

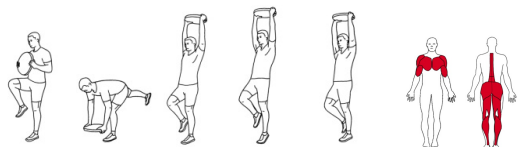


5. Jämfotahopp upp och framåt

Stå upprätt med axelbretts avstånd mellan benen. Hoppa jämfota framåt och uppåt

Avsluta med en stabil och mjuk landning.

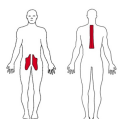
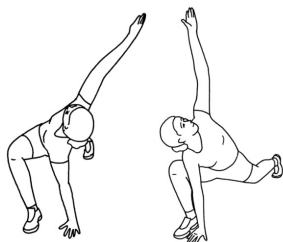
Set: , **Repetitioner:**



6. Draken med tåhäv

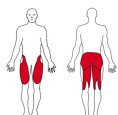
Ställ dig upprest på ett ben och håll en viktskiva intill bröstet. Håll dig kvar på ett ben med lätt böj i knät medan du tippar överkroppen framåt. Motsatt ben är utsträckt och som i en förlängning av överkroppen. Kom tillbaka till stående ställning och vidare upp på tå. Sänk dig långsamt ner igen och upprepa övningen.





7. Djupt utfall med rotation

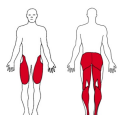
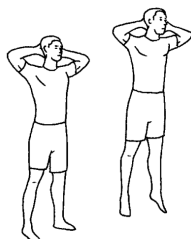
Ställ dig i armhåvningsposition och placera den ena foten utanför handen. Roter i överkroppen mot den främre benet och sträck samtidigt armen upp mot taket, växla sidan/armen.



8. Utfall fram, sida och bak

Utfallssteg i olika riktningar

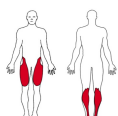
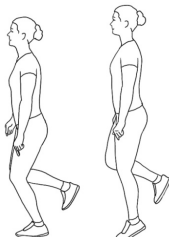
Set: , Repetitioner:



9. Squat jumps m/händer bak huvudet

Starta i en stående position med händerna bakom huvudet. Fötterna hålls i en axelbredds avstånd och ryggen hålls neutral. Starta rörelsen genom att sätta dig bakåt som i en djup knäböj. När du kommer ned i bottenpositionen med höften under knät hoppar du upp så högt du kan. Håll en neutral rygg genom hela övningen och ha tyngden på hälsenorna.

Set: , Repetitioner:



10. Hoppa på ett ben snabbt

Stå på ett ben. Gör små, snabba hopp upp och ned på samma fot.

Set: , Repetitioner:

