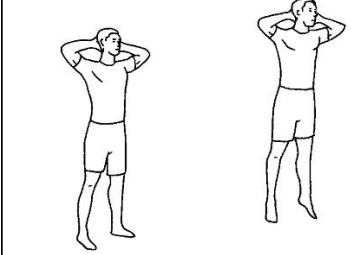
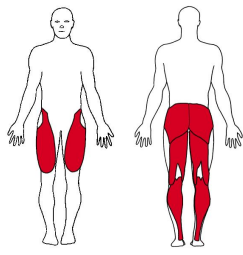
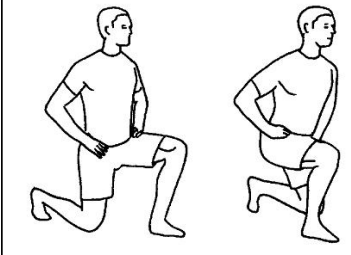
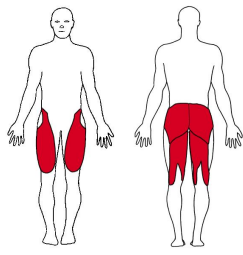
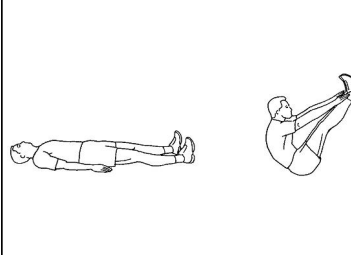
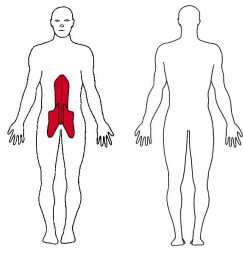
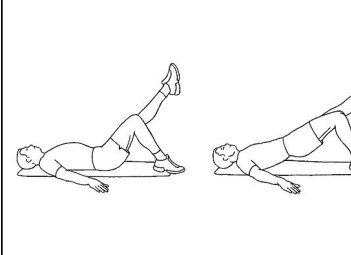
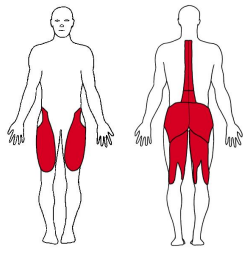
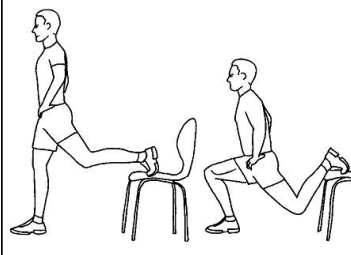
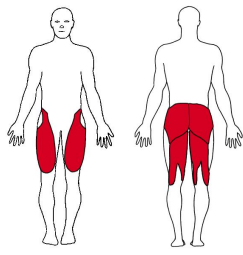
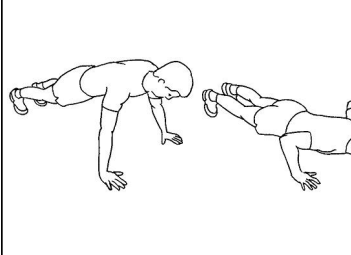
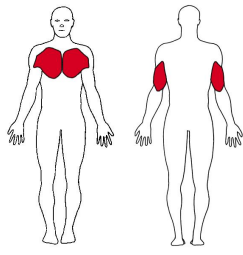


Övning	Illustration	Tr�ningsfokus	�vningsdata	Kommentar
1 - Kn�b�j med spänst hopp			3 set x 15 rep	Starta i en stående position med händerna bakom huvudet. Fötterna h�lls i en axelbredds avstånd och ryggen h�lls neutral. Starta rörelsen genom att sätta dig bakåt som i en djup knäböj. När du kommer ned i bottenpositionen med h�ften under kn�t hoppar du upp så högt du kan. H�ll en neutral rygg genom hela övningen och ha tyngden på hälarna.
2 - Hoppande utfall 3			3 set x 15 rep	Starta i en splitb�j position. Från denna position hoppar du upp mot taket och flyttar fötterna så att du landar med motsatt ben fram. I denna övningen är det viktigt att överkroppen h�lls rak och att kraften i hoppet g�r uppåt. Kn�stabilitet och kontroll är en viktig faktor för att undvika en valgus kollaps i kn�t.
3 - Situps "f�llkniven"			3 set x 15 rep	Ligg på rygg med armarna längs sidan. Lyft upp benen samtidigt som du lyfter överkroppen mot benen. I slutläget har endast rumpan kontakt med underlaget och fingrarna nuddar vristen/t�rna.
4 - Liggande enbens b�ckenlyft 2			3 set x 15/ben rep	Ligg på rygg med det ena benet böjt och det andra sträckt i ungefär 45 graders vinkel. H�ll armarna snabbt ut åt sidan. Spänn rumpan och lårmuskulaturen och lyft bäckenet och nedre delen av ryggen. H�ll i 3-5 sek. och vila sedan lika länge innan du upprepar. Byt ben.
5 - Utfall med den bakre foten på stol			3 set x 15/ben rep	St� på ett ben med knäna och t�rna pekande framåt. Sätt en stol ca 1 meter bakom dig och placera det motsatta benet på stolen. G�r en knäböj och se till att kn�t h�lls ovanför t�rna under hela övningen.
6 - Armhävningar 1			3 set x 15 rep	Ställ dig med händerna på golvet, axelbrett isär. Spänn mage och rumpa så att ryggen hela tiden �r i linje med resten av kroppen. Sänk långsamt kroppen ned mot golvet och pressa tillbaka, utan att böja i h�ften. Titta ner i golvet under hela övningen. Tränar primärt: m.pectoralis major, m.triceps brachii. Assisterande muskler: m.deltoides, m.serratus anterior.

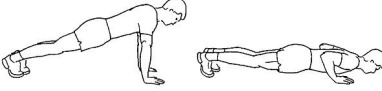
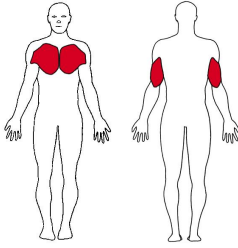
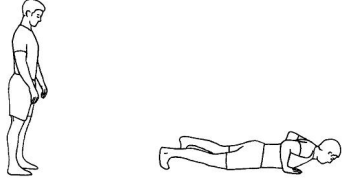
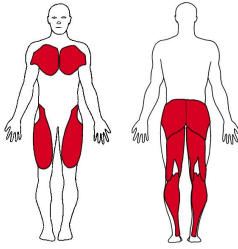

[Se video av dina övningar](#)

Student

Av: Hanna Frohm

Julträning



Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
7 - Armhävningar smalt grepp 2			3 set x 15 rep	Stå med armarna på golvet med ett smalt grepp. Sänk långsamt överkroppen så att armbågarna förs tätt intill kroppen vid slutläget. Pressa tillbaka till startläget utan att böja i höften.
8 - Burpee med push-up			3 set x 15 rep	Starta i stående position. Starta rörelsen genom att böja knäna och sätt händerna i golvet och sträck ut benen bakom kroppen. Från push-up position sänk kroppen ned mot golvet. Pressa kroppen upp i en puch-up position. Flytta fötterna raskt in under kroppen. Hoppa upp från en djup knäböj position och klappa händerna över huvudet med raka armar.


[Se video av dina övningar](#)