Här nedan kommer beskrivningar på några av övningarna med förhoppning om att ni ska förstå dem bättre:

Tänk på att börja med lämpliga rutor/övningar så att du hinner bli varm i kroppen och inte sträcker dig. Tanken är att man ska/kan göra flera rutor vid samma träningstillfälle för att få lite variation.

Kom ihåg all rörelse är bättre än att inte göra nåt, så om ni stöter på problem med nån övning till exempel att det inte går att göra benböj för att det smärtar i knät, jamen då kanske du kan hitta på en egen övning eller göra något annat =)

Benböj

Stå axelbrett. Böj benen och rumpan ner mot marken i 90grader och sedan upp igen med lite kraft. Tänk på att skjuta bak rumpan så att du ser tårna när du böjer benen. Armarna håller du i midjan eller bakom ryggen. Tänk tempot : sakta ner – snabbt upp

Upphopp

Stå rakt, ta i marken med händerna och böj benen och sedan hoppar du likt en groda högt upp i lyften.

Utfallssteg på vardera ben

Stå rakt med armarna i midjan, försök hålla rak rygg. Fäll det ena benet rakt ut från kroppen, inte för långt ut men känn efter själv. Sedan böjer du det andra knät så att det nästan tar i marken. Detta kan vara lite knepigt då man behöver behålla balansen samtidigt. Byt sedan ben och gör likadant.

Mountain climber

Rörelsen kan efterlikna att man klättrar på berg men man gör det från marken.

Stå i position likt plankan men här ska du sedan hoppa ut med benet precis som om du ska klättra och sedan tillbaka för att byta till nästa ben.

90grader

Stå mot en vägg. Låtsas att du ska sätta dig på en stol men ta väggen som stöd.

Kissande hunden

Precis som övningen låter, så ska man stå. Sedan fäller man ut benet precis som när en hanhund kissar. Tänk på att det är höften/bäckenet som ska göra vridningen medan benet ska vara kvar i samma vinkel hela tiden. Tänk på att ha rak rygg under övningen, man kan liksom tänka att man ska dra in magen och på så sätt får ryggen hjälp att hålla sig rak.

Rygglyft

Ligg på mage med händerna vid öronen ungefär. Lyft sedan ryggen uppåt, inte riktigt så långt man kan, men nästan. Tänk: Snabbt upp – sakta ner så att musklerna kopplas in ordentligt.

Omvända burpees

Googla omvända burpees så kommer det upp ett tydligt klipp från youtube på en tjej som utför övningen korrekt.

X-hopp

Gör samma här, googla X-hopp så kommer det upp videoklipp på övningen.

Intervaller

Uppskatta/mät ut en sträcka på ungefär 20meter

Spring den sträckan så snabbt du kan och sedan joggar du runt på stället i 15 sekunder och sedan samma sträcka i maxfart tillbaka. Håll på så under angiven tid i rutan om du orkar, annars förlänger du bara pauserna lite.