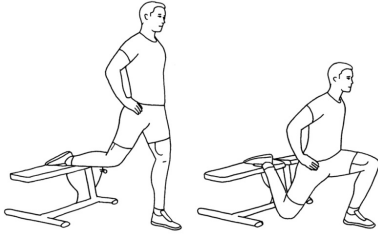


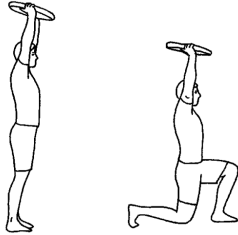


Utför övningarna 3 set, så många repetitioner som krävs för att bli trött. Försök gör lika många i alla set.



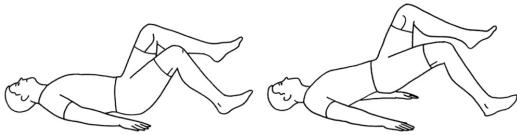
1. bulgariskt utfall på bänk

Ställ dig på ett ben med knän och tår pekande rakt fram. Placera en bänk ca 1 meter bakom dig och placera motsatt ben på bänken. Utför en knäböj och se till att hålla knät över tårna genom hela övningen.



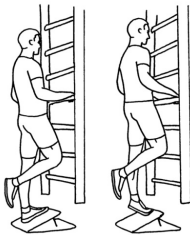
2. Gående utfall m/vikt över huvudet

Stå med samlade ben och raka armar med en viktskiva över huvudet. Lyft det ena benet och ta ett steg framåt. När benet träffar golvet bromsar du rörelsen så kroppen kommer i en djup position. Tryck ifrån och gå vidare i ett nytt steg. Knäkontroll och neutral rygg är viktigt genom hela övningen. Armarna ska vara raka genom hela övningen.



3. Ettbens hälstående bäckenlyft

Ligg på rygg med båda benen böjda ca 90° i knäled, armarna ut längs sidan. Lyft upp det ena benet och håll detta från underlaget. Lyft upp bäckenet genom att sträcka ut i höften med det andra benet. Håll bäckenet stabilt under utförelsen. Kom tillbaka till utgångsställning och upprepa.



4. Enbens tåhäv på trappsteg

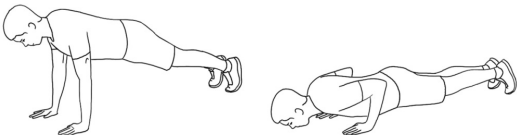
Ställ dig med hela fotsulan på en snedbräda. Lyft dig upp i en tåhäv. Sänk dig långsamt ner och upprepa. Stöd dig mot en vägg eller ribbstol.

Set: , **Repetitioner:**



5. Dead Bug 2

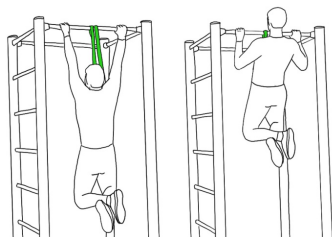
Ligg på ryggen med 90 grader i höfter och knän. Håll armarna utsträckta över bröstet. Aktivera den nedre och djupaste delen av magmuskulaturen genom att dra naveln in mot ryggen. Håll spänningen, samtidigt som du sänker den ena armen och sträcker motsatt ben. Återgå till startläget och upprepa med motsatt arm och ben.



6. Pushups

Ha ungefär axelbrett avstånd mellan armarna. Håll kroppen stabil och rak. Sänk dig kontrollerat ned mot marken med bröstkorgen först. Pressa upp dig igen tills armarna är helt utsträckta. Undvik mycket svank i ländryggen eller böj i höfterna.





7. Chins m/gummiband

Fäst ett gummiband till stången och sätt gummibandet under ena knät. Håll händerna runt stången med handryggen mot dig och häng med raka armar. Dra dig upp tills bröstet är i nivå med stången. Markera slutpositionen och sänk långsamt ned igen.



8. Crunch

Ligg på rygg med böjda ben och med fötterna i golvet. Stöd huvudet med händerna. Lyft överkroppen så att enbart korsryggen till slut berör underlaget, och sänk sedan långsamt tillbaka. Gör övningen med en jämn och kontrollerad rörelse.

