

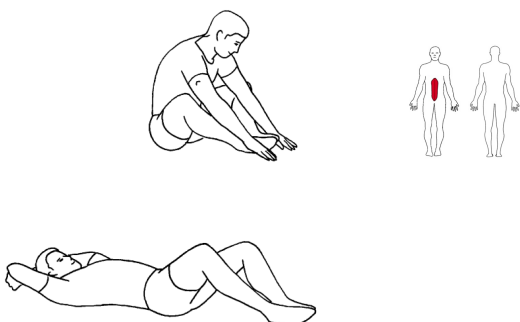
Genomför övningarna 2-3 varv. Ingen vila mellan övningarna.
Vila 1-2 minuter mellan varje varv.
Styrkepasset ska göras 2-3 ggr/vecka.



Utfallssteg

Stå med benen parallella. Ta ett steg framåt och böj knäna för att sänka höften kontrollerat. Tryck dig tillbaka för att återgå till startpositionen och byt ben. Se till att hålla det främre knät stabilt under hela rörelsen.

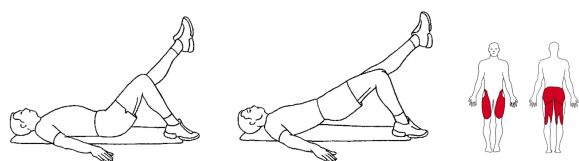
Repetitioner: 10/ben



Butterfly situp

Starta i sittande position på golvet med fotsulorna mot varandra. Dra hämlarna in mot sätet. Armarna hålls framför tårna och rörelsen startas genom att sänka ryggen mot golvet. Armarna för bakåt tillsammans med överkroppen, händerna ska träffa golvet bakom huvudet innan man kommer tillbaka till startpositionen.

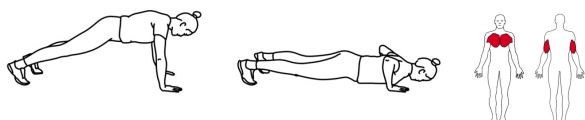
Repetitioner: 15



Ettbens bäckenlyft m/rakt ben

Ligg på rygg med det ena benet böjt och det andra sträckt i ungefär 45 graders vinkel. Håll armarna snett ut åt sidan. Spänn rumpan och lårmuskulaturen och lyft bäckenet och nedre delen av ryggen. Sänk långsamt tillbaka, upprepa 10 ggr på samma ben. Byt sedan ben.

Repetitioner: 10/ben



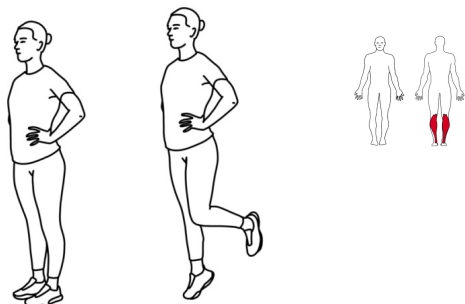
Pushup

Ställ dig med händerna på golvet, axelbrett isär. Spänn mage och rumpa så att ryggen hela tiden är i linje med resten av kroppen. Sänk långsamt kroppen ned mot golvet och pressa tillbaka, utan att böja i höften. Titta ner i golvet under hela övningen. Gör på tårna eller på knäna.

Tränar primärt: m.pectoralis major, m.triceps brachii.
Assisterande muskler: m.deltoides, m.serratus anterior.

Repetitioner: 15



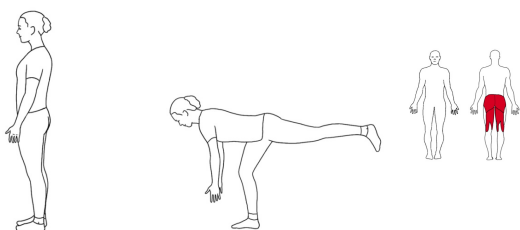


Ettbens tåhäv

Stå på ett ben. Gå så högt upp på tå som du och sänk tillbaka kontrollerat. Upprepa 10 ggr/ben. Byt ben.

Tränar primärt: m.gastrocnemius, m.soleus.

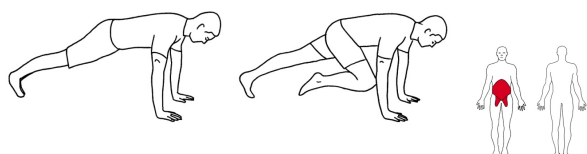
Repetitioner: 10/ben



Draken

Stå på ett ben. Luta överkroppen framåt samtidigt som det fria benet rörs bakåt. Stoppa rörelsen när kroppen är i en rak linje. Armarna sträcks ned mot golvet. Kom därefter tillbaka till stående position, lyft knät upp tills du håller ca 90 grader i höften. Rör armarna upp mot taket. Kom långsamt tillbaka till utgångsställningen. Kan göras med boll i händerna för att blir jobbigare.

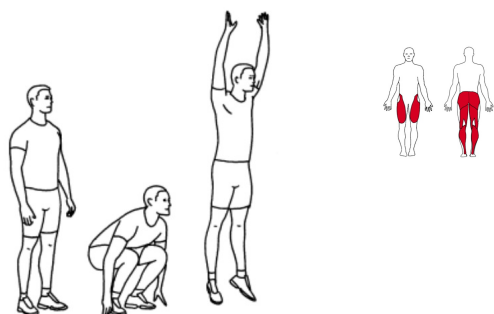
Repetitioner: 10/ben



Mountain climber

Starta i en push-up position. Håll mage och rygg stabila medan du drar knät upp till armbågen innan du för foten tillbaka till startpositionen. Jobba med vartannat ben.

Repetitioner: 10/ben



Upphopp

Starta i en stående position.

Böj i knäna och berör golvet med händerna.

Hoppa upp med maximal kraft från knäböj positionen och sträck armarna upp över huvudet. Landa med kontroll

Repetitioner: 10

