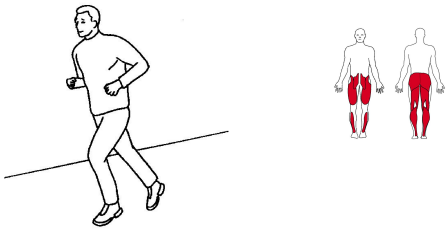
Kungskliniken

OBK F10 sommarträning pass 1 (30s intervaller)



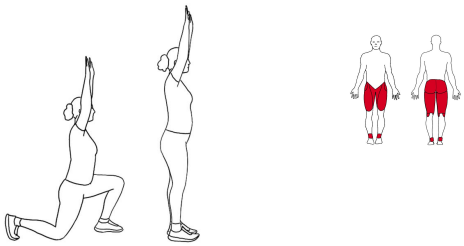
1. Löpning

Detta passet ska du springa 30sekunder i ett snabbare tempo, gärna så snabbt du orkar.
Efter varje löpning 30sek. gör du en av övningarna.
Alltså
spring 30sek.
gör öving 1. i 30 sek.
spring 30 sek.
gör övning 2. i 30sek....osv.

Alla övningar ska göras 2 omgångar du får gärna vila lite mellan omgångarna

Någon kanske behöver hjälpa dig hålla koll på tiden och vilken övning du ska göra.

Varaktighet : 0 sek



2. Utfall bakåt med armar ovan huvud

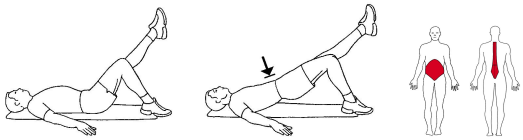
Stå med armarna utsträckta över huvudet. Ta ett steg bakåt med det ena benet. Pressa dig upp med tyngden på det främre benet. Försök att hålla armarna över huvudet och ryggen rak under hela rörelsen. Byt ben växelvis.

Varaktighet : 30 sek

3. Plankan med utdrag av vartannat ben

Stå med stöd av armbågarna och tårna i golvet. Se till så att ryggen hålls rak under hela övningen genom att spänna både magen och ryggen. För det ena benet ut till sidan och in igen. Byt ben och repetera.

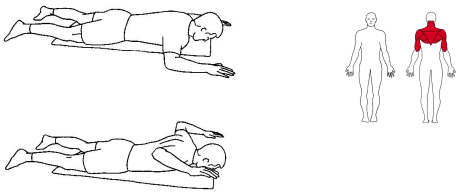
Varaktighet : 30 sek



4. Ettbens bäckenlyft 1

Placera fotsulorna på golvet och armarna snett ut åt sidan.
Sträck det ena benet och lyft upp bäckenet tills du ligger på skulderbladen. Sänk och lyft långsamt.
Upprepa med det andra benet.

Varaktighet : 30 sek



5. Magliggande skulderlyft 3

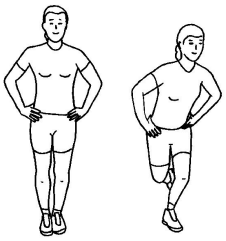
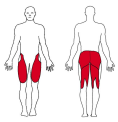
Ligg med armarna ut åt sidan med 90 graders vinkel i armbågarna. Lyft upp armarna från golvet samtidigt som du trycker ihop skulderbladen. Sänk långsamt tillbaka och upprepa.

Varaktighet : 30 sek

Visa video

Kungskliniken

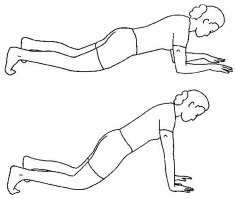
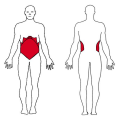
OBK F10 sommarträning pass 1 (30s intervaller)

6. Skridskohopp

Stå med händerna i sidan. Hoppa i sidled fram och tillbaka på vartannat ben.
Landa på ett ben med böjt knä, stanna någon sekund och hitta balansen, hoppa sedan över till andra benet ...

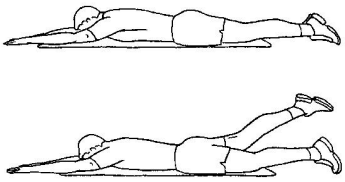
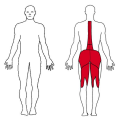
Varaktighet : 30 sek

7. Plankan på knä m/växling armbågar och händer

Stå på knä och armbågar. Spänn llite i magen och ryggen utan att krumma ryggen. Gå upp och ned på armbågar och håll raka armar.

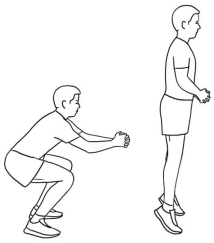
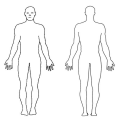
Varaktighet : 30 sek

8. Magliggande enbenslyft

Ligg på mage med armarna utsträckta över huvudet. Sträck växelvis i höften, så att ett ben i taget lyfts upp från golvet. Se till att hålla nacken rak och blicken riktad ned i golvet under hela övningen.

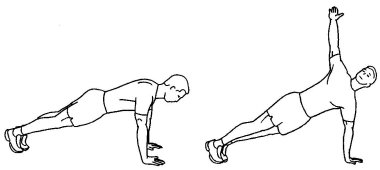
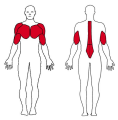
Varaktighet : 30 sek

9. Knäböj till tåhävning

Stå ungefär axelbrett mellan fötterna. Sänk dig kontrollerat ned så långt du klarar. Ha tyngdpunkten genom mitten av foten. Pressa dig upp till utsträckt läge, avsluta med att gå upp på tå.
Upprepa

Varaktighet : 30 sek

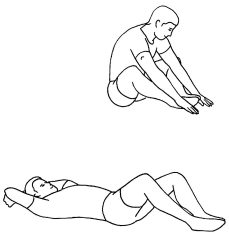
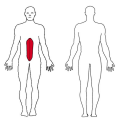



10. Pushups m/rotation

Stå med händerna på golvet. Spänn mage, rygg och rumpa så att ryggen är i linje med resten av kroppen. Sänk långsamt kroppen mot golvet och pressa tillbaka, utan att böja i höften. I slutpositionen vrider du kroppen, genom att lägga över kroppsvikten till den ena armen och samtidigt lyfta den andra armen upp mot taket.

Självklart får man stå på knä!

Varaktighet : 30 sek

11. Butterfly situps

Starta i sittande position på golvet med fotsulorna mot varandra. Dra hälarna 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.

Varaktighet : 30 sek

Visa video