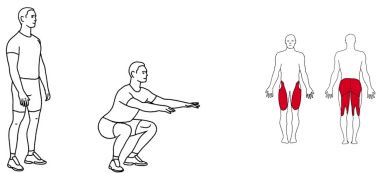
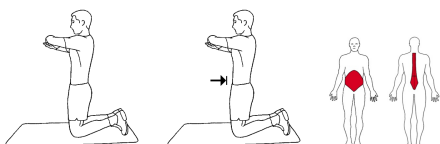


Sommarfys



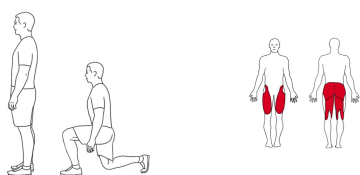
Djup statisk knäböj

Stå med höftbrett avstånd mellan benen. Böj ner till ca 90 grader i knäna. För samtidigt armarna framåt, håll positionen statiskt i 10 sekunder i slutpositionen. håll koll på att knän och tår går åt samma håll. Sträck dig långsamt ut till stående igen samtidigt som du för armarna in till kroppen igen.



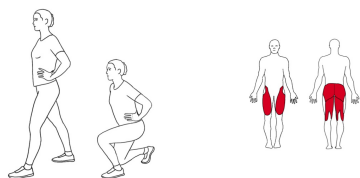
Från knäböj till knästående

Håll kvar i statiskt knäböj, kom ner till knästående och tillbaka till statiskt knäböj, växla ben mellan varje uppgång. Håll magen stark för att stötta upp ryggen



Utfall bakåt

Stå upprätt med samlade ben. Ta ett steg bakåt med det ena benet. Bromsa rörelsen kontrollerat tills bakre knät är i höjd med golvet. Pressa dig upp till ståendes igen genom att trycka ifrån med främre benet. Upprepa med samma ben.



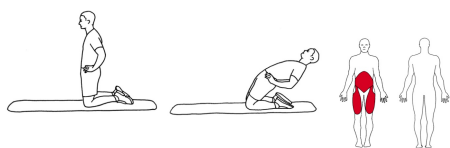
Från utfall hopp upp med ett ben

Starta i utfallsposition. 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 hålls rak och att kraften i hoppet går uppåt. Knästabilitet och kontroll är viktigt. Byt ben mellan varje utfall



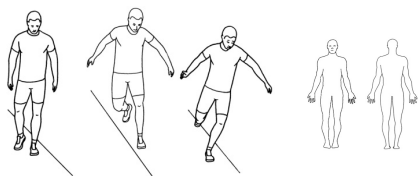
Djup tåhävning

Stå i sittställning med armarna ut framför kroppen. Gå upp på tå och håll ställningen några sekunder, eller sänk direkt tillbaka. Upprepa flera gånger medan du håller sittställningen.



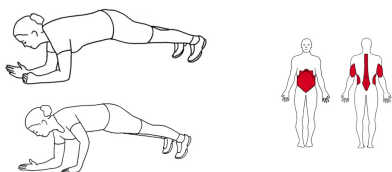
Nordic quadriceps m. retur

Ställ dig i knästående position, håll ryggen neutral och händerna i sidan. Vristen är i kontakt med underlaget. I en kontrollerad rörelse lutar du hela överkroppen bakåt. Rörelsen sker i knäleden. Kom tillbaka till utgångsställning. Se till att rygg och höft håller sin upprätta ställning genom hela övningen.



Enbens sidohopp

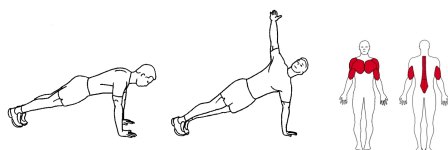
Ställ dig på ett ben på den ena sidan av en linje. Hoppa så snabbt du kan åt sidan över linjen. Räkna antal hopp inom loppet av en angiven tid (t.ex. 30 sekunder). Jämför med motsatt sida.



Plankan på tår m/växling armbågar och händer

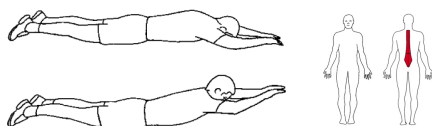
Placera händerna i axelhöjd och lyft bäckenet så att du står på tår och händer. Spänn upp i mage- och korsrygg-regionen, undvik svank i korsryggen. Gå växelvis upp och ner på armbågarna.





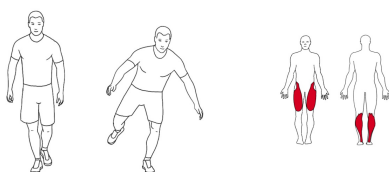
Pushups m/rotation

Stå med händerna på golvet. Spänn mage 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.



Magliggande ryggresning

Ligg på mage med armarna över huvudet. Knip rumpan och spänn ryggmuskulaturen och magen, lyft överkroppen och armarna upp från golvet. Håll positionen i 3-5 sek. och sänk sedan tillbaka. Vila lika länge innan du upprepar övningen.



Sidohopp landa på motsatt ben

Stå på ett ben. Hoppa så långt du kan till den ena sidan. Landa mjukt och stabilt på motsatt ben.



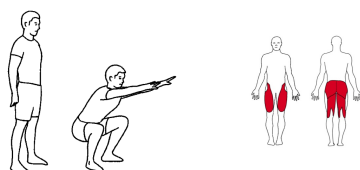
Burpees m/pushups

Starta i en stående position. Böj i knäna, sätt händerna i mattan och hoppa bakåt med benen. Sänk kroppen kontrollerat men snabbt ner mot mattan, hoppa därefter fram till händerna. Till sist hoppar du upp från en djup knäböj och klappar med händerna över huvudet. Repetera.



Gående utfall

Stå med samlade ben och sätt armarna i sidan. Lyft det ena benet och gå framåt. När benet träffar golvet bromsas rörelsen så kroppen kommer i en djup position. Överkroppen ska vara rak. Tryck ifrån och gå vidare till ett nytt steg. Knäkontroll och neutral rygg är viktigt genom hela rörelsen.



Explosiva knäböj med hopp framåt

Starta i en stående position. Fötterna hålls med en axelbredds avstånd och ryggen neutral. Starta rörelsen genom att sätta dig bakåt som i en djup knäböj. När du kommer ned i bottenpositionen, höften under knät, hoppar du framåt så långt du kan. Håll neutral rygg genom hela övningen och ha tyngden på hälarna.

Börja med ett kortare avstånd som du ökar på lite 3 gånger (4 totalt) Gör 4 hopp på varje längd

