



# Bålrotation

2 x 20

Mage

## Utförande

Sitt med böjda ben, fötterna i luften och luta dig bakåt till ett läge där du kan håll överkroppen krummad med hjälp av magmuskulaturen. Bibehåll denna krummning, fatta en lagom tung sten och rotera sedan stenen från sida till sida med armarna.



**Stodeneskogens  
Styrkebana**



**KARLSTADS KOMMUN**

1B

# Knäböj med armpress 2 x 10

Framsida lår  
Axlar  
Rumpa

## Utförande

Stå upp med ungefär axelbrett avstånd mellan fötterna. Håll stenen med båda händer i brösthöjd.

Håll ryggen så rak som möjligt samtidigt som du böjer på benen så mycket att lårbenen ligger i horisontalt läge.

Pressa nu upp kroppen ifrån detta läge. Tänk på att hela fotsulan skall vara i kontakt med marken under hela rörelsen.

När kroppen är rak pressa stenen rakt upp till en position ovanför kroppen med raka armar.

"Dra" stenen nedåt till startpositionen framför bröstet



## Stodeneskogens Styrkebana



KARLSTADS KOMMUN



# Burpees

2 x 10

Bröst  
Mage  
Framsida lår

## Utförande

En Burpee är en kombinationsövning som består av en armböjning och ett upphopp.

1. Börja stående och böj på benen ner till sittposition och sätt händerna i underlaget framför dig.
2. Hoppa nu bak med benen till armböjningspositionen där kroppen ska bilda en rak linje från axlar till hälar.
3. Gör sedan en armböjning och hoppa därefter tillbaka till sittposition.
4. Från sittpositionen hoppar du sedan direkt upp i ett upphopp med armarna som leder upp över huvudet.



**Stodeneskogens  
Styrkebana**



**KARLSTADS KOMMUN**



# Plankan

## upp & nedgång

2 x 10

Mage  
Triceps  
Övre rygg

### Utförande

Ställ dig på underarmarna och på fötterna och var rak i kroppen.

Spänn de inre magmusklerna för att förhindra svank i ländryggen.

Gå upp på raka armar och ner igen på underarmarna omvärtannat. Byt också den arm du lyfter först.



**Stodeneskogens  
Styrkebana**



**KARLSTADS KOMMUN**



# Stockpress

2 x 8

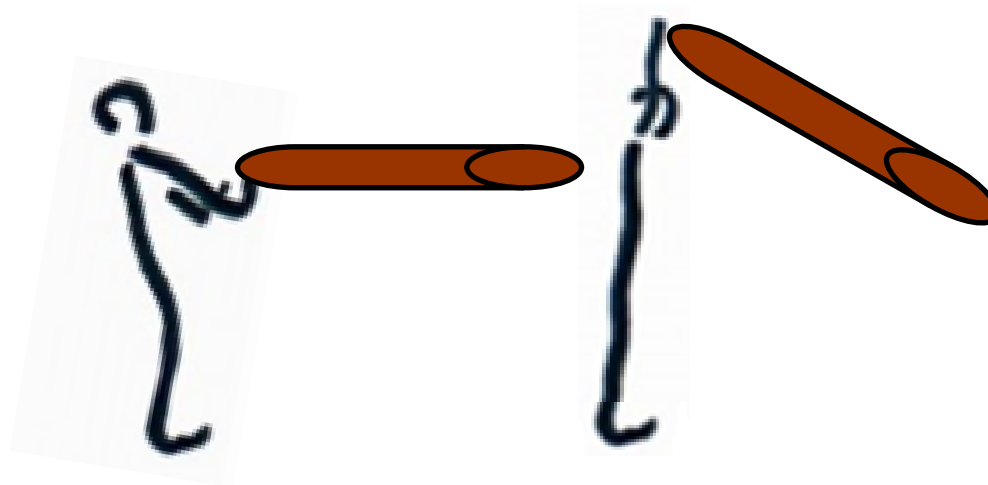
Triceps  
Axlar  
Bröst

## Utförande

Lyft stocken till bröst höjd. Ställ dig bredare än axelbrett med benen .

Spänn bål原因skulaturen och pressa stocken uppåt. Bromsa sedan på nervägen.

Tänk på att vinkla ut armbågen åt sidan och att hålla kroppshållningen rak.



**Stodeneskogens  
Styrkebana**



**KARLSTADS KOMMUN**

3B

# Stående rodd

2 x 10

Rygg  
Axlar  
Biceps

## Utförande

Stå upp med ett ben på vardera sidan om stocken. Ha lätt böjda ben och spänn upp ryggen så att den är rak och håll den så under övningen. Lyft stocken upp mot naveln med överarmarna längs med kroppen genom att dra axlarna bakom kroppen och ihop med skuldrorna. Tänk på att dra med ryggmuskelnerna och i sista hand armarna. Tänk även på att inte resa ryggen, utan håll den still och rak i samma läge..



**Stodeneskogens  
Styrkebana**



**KARLSTADS KOMMUN**



# Superstarhopp

2 x 10

Mage  
Höftböjare

## Utförande

Ställ dig i armböjningsposition, dvs. med kroppen i en rak linje från axlarna till hälarna med tårna bakom stocken.

Hoppa med fötterna över stocken genom att dra knäna mot magen. Hoppa tillbaka till ursprungspositionen.



**Stodeneskogens  
Styrkebana**



**KARLSTADS KOMMUN**



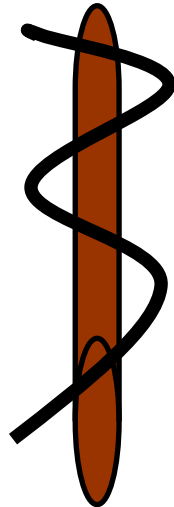
# Slalomhopp

2 x 16

Vader  
Framsida lår

## Utförande

Hoppa små sicksackhopp framåt över stocken. För tyngre variant hoppa på ett ben.



**Stodeneskogens  
Styrkebana**



**KARLSTADS KOMMUN**



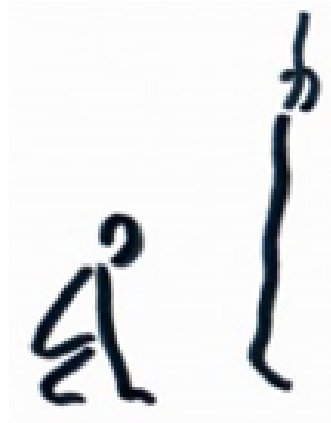
# Grenhopp

2 x 10

Framsida lår  
Rumpa  
Baksida lår  
Vader

## Utförande

Stå upp jämfota med stocken mellan fötterna. Inled hoppet genom att böja djupt i knäna för att direkt vända rörelsen genom att sträcka i knä, höft och fotled samt pendla armarna uppåt i ett hopp. Landa med stocken mellan fötterna. Landningen övergår direkt i ett nytt hopp. Tänk på att sträcka ut ordentligt i hoppmomentet så att du i luften ligger raklång med armarna ovanför huvudet



**Stodeneskogens  
Styrkebana**



**KARLSTADS KOMMUN**



# Armhävning

2 x 15

Överarm  
Bröst  
Mage

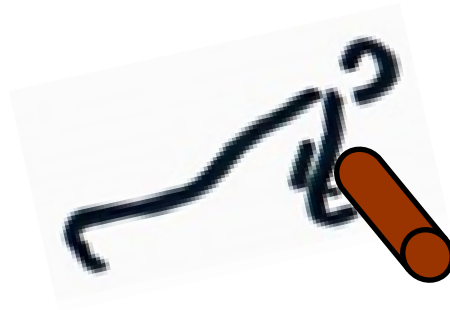
## Utförande

Ställ dig på fötterna med händerna på stocken och på raka armar. Se till att kroppen, från axlar till fötter, bildar en rak linje.

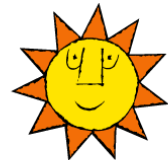
Böj armarna så att överkroppen närmar sig stocken och pressa sedan upp överkroppen igen.

Tänk på att hålla kroppen rak hela tiden genom att spänna magmuskulaturen.

Lättare variant är att stå på knäna. Tyngre variant är att ha fötterna på stocken och händerna på marken.



**Stodeneskogens  
Styrkebana**



**KARLSTADS KOMMUN**



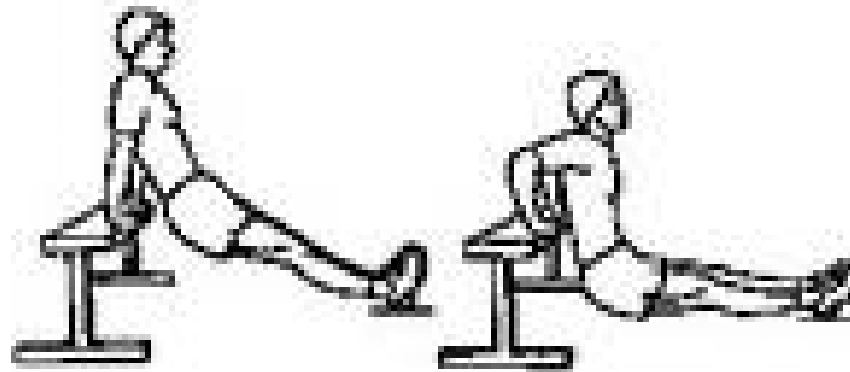
# Dips

2 x 10

Triceps  
Axlar  
Bröst

## Utförande

Sätt dig med benen framför dig nedanför en bänk. Sätt händerna på bänken bakom dig och pressa upp din kropp



**Stodeneskogens  
Styrkebana**



**KARLSTADS KOMMUN**



# Tåhävning

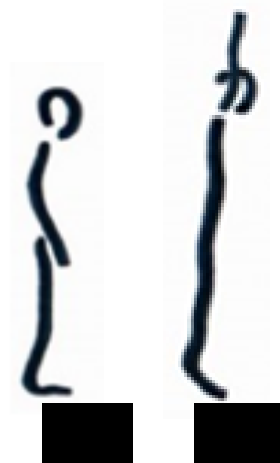
2 x 15

Vader

## Utförande

Ställ dig på en sten/stubbe med främre delen av fötterna och håll fast dig i ett träd med händerna.

Sänk ner hälarna och pressa sedan upp kroppen genom att häva dig upp på tå med hjälp av vadmuskulaturen



**Stodeneskogens  
Styrkebana**



**KARLSTADS KOMMUN**



# Utfallssteg

2 x 12

Framsida lår  
Rumpa  
Insida lår

## Utförande

Ställ dig på en öppen yta med rak hållning. Gå nu framåt i utfallsgång genom att gå upp på tå, göra ett knälyft med det fria benet, falla fram på det fria benet, bromsa och pressa upp dig i nästa steg. Pendla med armarna diagonalt, precis som när du springer.



**Stodeneskogens  
Styrkebana**



**KARLSTADS KOMMUN**

7B

# Masken

2 x 6

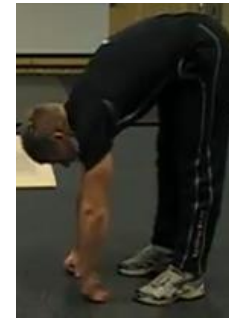
Mage  
Triceps

## Utförande

Starta från den framåtböjda positionen genom att gå med små steg framåt med händerna.

Se till att hela tiden ha en platt rygg utan svank. Stanna i en position strax innan du känner att du är på väg att börja svanka.

Ifrån denna position ska du nu gå in med benen, endast genom att jobba i fotleden, tillbaka till grundpositionen



**Stodeneskogens  
Styrkebana**



**KARLSTADS KOMMUN**