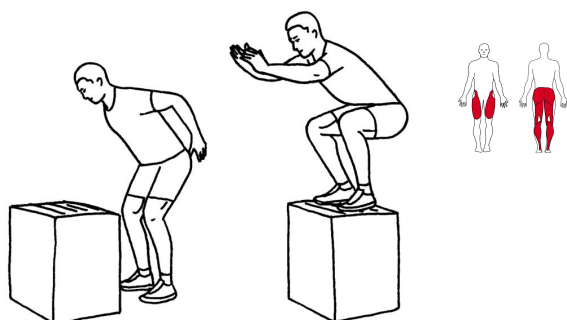


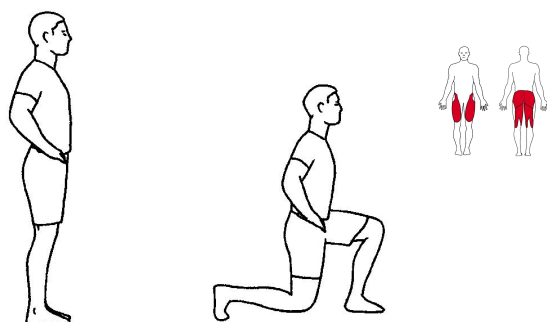


1. Box jump

Hitta någonting i lagom utmanande höjd att hoppa upp på. Starta med fötterna ungefär axelbrett isär, hoppa så explosivt och högt som möjligt och landa på lådan (eller vad ni nu använder för redskap) kliv sedan ner till startposition och repetera.

Fokus här är explosivitet/power. Ta det därför lugnt mellan repetitionerna men se till att ta i så mycket som möjligt i varje hopp.

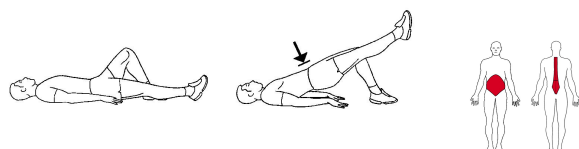
Set: 4 , Reps: 6



2. Utfallsgång framåt

Börja med fötterna bredvid varandra och ta ett ordentligt kliv framåt. Sänk ner och vänd just innan knäet nuddar backen. Lagom längd på steget är det om det främre knäet är ungefär 90 grader samtidigt som låret är parallellt med underlaget i bottenläget. Överkroppen ska vara rak. Tryck ifrån och gå vidare till ett nytt steg. Knäkontroll och neutral rygg är viktigt genom hela rörelsen.

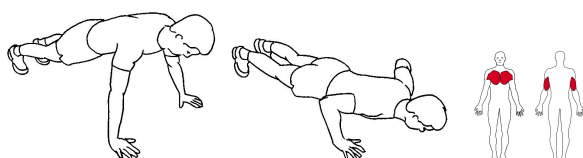
Set: 3 , Reps: 10/sida



3. Höftlyft (enbens)

Placera den ena fotsulan på golvet och håll armarna snett ut åt sidan. Tryck ländryggen mot underlaget för att aktivera bålen. Lyft upp höftpartiet tills kroppen blir en rak linje. Håll några sekunder i toppläget och återgå sedan till startposition.

Set: 3 , Reps: 10/sida



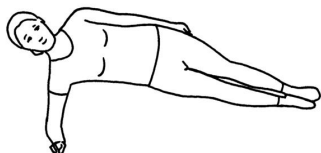
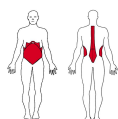
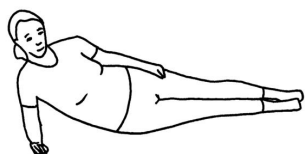
4. Armhävningar

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.

Kör 3x max antal ni klarar. Sikta på minst 3x10 reps, sätt i knäna om det blir för tungt eller ta kort vila mellan repetitionerna.

Set: 3 , Reps: max



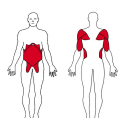
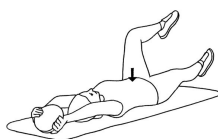


5. Statisk sidoplanka

Ligg på sidan och stötta dig på den ena armbågen. Lyft höften från underlaget och hitta neutralpositionen i rygg och bäcken. Håll positionen.

Jobba varannan sida.

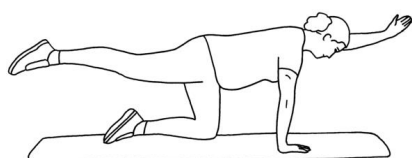
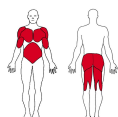
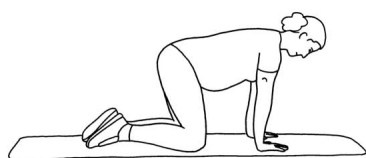
Set: 3 , Varaktighet: 45 sek, Paus: 45 sek



6. Modifierad Dead Bug m. viktskiva

Lägg dig på rygg på en matta. Lyft upp benen till ca 90° vinkel i höfter och knän. Håll i en viktskiva med båda händer. Håll kontakt mellan ländrygg och matta. Sänk viktskivan bakåt och ner mot underlaget samtidigt som du sträcker ut det ena benet. Kom tillbaka och upprepa med motsatt ben.

Set: 3 , Reps: 20



7. Fågelhunden

Stå på alla fyra med huvudet som en förlängning av kroppen. Spänn bålen innan du växelvis sträcker den ena armen och det motsatta benet tills att de blir en förlängning av kroppen. Ryggen ska hållas stabil under hela övningen.

Set: 3 , Reps: 20

