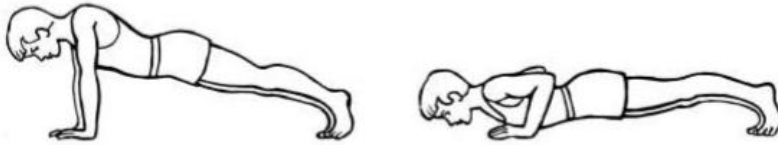
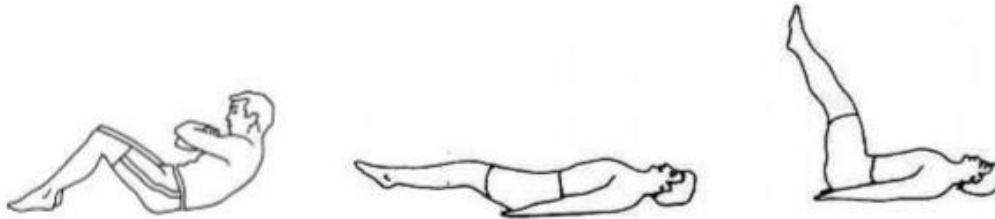


**FYSÖVNINGAR, CA 15 – 20 MIN + TÖJNING**  
**3 GGR/VECKA: TIS, TORS OCH SÖN.**



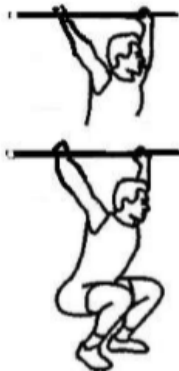
**Övning 1 – armhävningar.**

Variera handisättningen brett-smalt för att belasta musklerna olika. Rak rygg och strikt utförande med full rörelse – bröstet skall nudda golvet och armarna skall sedan sträckas fullt ut. Kör 4 x 15 sek med 10 sek vila mellan varje set. Håll tiden och anpassa tempot så du orkar alla 4 seten.



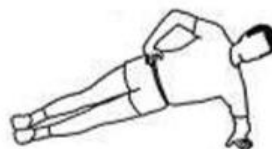
**Övning 2 – mage.**

Variera varannan gång situps och varannan gång benlyft. Situps skall utföras strikt med böjda ben och stopp strax innan ryggen ligger mot golvet samt strax innan det översta läget. Benlyft skall utföras med raka ben och överkroppen lutad mot armbågarna. Kör 4 x 15 sek med 10 sek vila mellan varje set. Håll tiden och anpassa tempot så du orkar alla 4 seten.



**Övning 3 – Knäböj med kvastskaft.**

Håll kvastskaftet med brett grepp (betydligt bredare än axelbredd) på helt raka armar. Svanka ryggen och blicken uppåt. Spänn bålen (rygg/mage). Gå ned i knäböj så att låren är lite djupare än parallellt med golvet. Gå upp till helt sträckta och spända lår och raka armar hela tiden. Hitta balansen – kvastskaftet skall föras något bakåt på nedväg, något framåt på uppväg. Kör 4 x 20 sek med 10 sek vila mellan varje set. Håll tiden och anpassa tempot så du orkar alla 4.



#### Övning 4 – Plankan.

Stöd dig på armbågarna, underarmarna i golvet. Stå på tåspetsarna. Spikrak rygg. Räkna till 25. Byt till "sidoplanka" stöd endast på ena underarmen. Rak rygg. Räkna till 25. Gör likadant på andra sidan, räkna till 25. 1 planka + 2 st sidoplankor är 1 set. Kör 4 set med 10 sek vila mellan varje set. Minska räkningen om det är för jobbigt. Öka räkningen om det känns lätt.

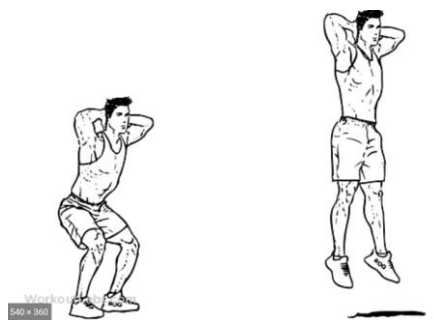
---



#### Övning 5 – Fällkniven.

Ligg raklång på rygg med armarna sträckta ovanför huvudet och dra ihop magmuskeln så att fötter och händer möts uppe i luften. Håll emot på tillbakavägen. Tänk på att hålla ben och armar raka, och inte svanka. Kör 4 x 15 sek med 10 sek vila mellan varje set.

---



#### Övning 6 – Prisoner Squat.

Stå axelbrett, knäpp händerna bakom nacken, vinkla ut fötterna, böj knäna och sätt dig så djupt du kan (viktigt att ryggraden är så rak som möjligt). Tänk på att knäna ska peka över tårna. Från djupt sittande ställning hoppa upp så högt du kan. Landa starkt (knäna ska vara över tårna). Kör 4 x 15 sek med 10 sek vila mellan varje set.

# TÖJNING

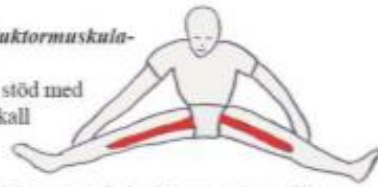
## 1. Töjning av adduktormuskulaturen (de kortare)

Viktigt att fotsulorna är emot varandra och att hälsarna är så nära sätet som möjligt. Överkroppen skall föras framåt med så *rak rygg* som möjligt. För att öka effekten kan man fatta med *händerna runt underbenen* och trycka knäna utåt med hjälp av *armbågarna*.



## 2. Töjning av adduktormuskulaturen (de längre)

Använd vid behov stöd med händerna. Knäna skall vara *sträckta* vid töjningen. Luta bälen framåt vid töjningen med så *rak rygg* som möjligt.



## 3. Töjning av abduktionsmuskulaturen

Hela fotbladet på det böjda benet skall vara i marken. Luta ej överkroppen bakåt.



## 7. Töjning av knäböjarmuskula

Var noga med att *ryggen ska vara rak*. Fäll överkroppen fram över det ben som skall töjas. Vid behov, tag gärna stöd med händerna i golvet. För att inte översträcka knät, bör man ha en *lätt böjd knäled*.



## 8. Töjning av vadmuskulaturen (med sträckt ben)

Det bakre benet skall vara *sträckt* och så långt tillbakafört som möjligt. *Foten* riktas *rakt fram* och hela *hälen* skall vara *i golvet*. Luta kroppen framåt vid töjningen. Genom att böja mer på främre knäet och föra fram höften ökas töjningseffekten.



## 9. Töjning av vadmuskulaturen (med böjt ben)

Sjunk ned och *pressa fram det bakre knäet* (böj i knäleden) men håll *hälen kvar i golvet*. Övningen tar mer på djupa vadmuskeln (soleus) än övning nr 8. Avståndet mellan främre och bakre foten skall vara kortare än i övning 8.



## 11. Töjning av höftböjare

Kroppstyngden skall vara på det främre benet. Avståndet mellan bakre knä och främre foten skall vara så *stort* som möjligt (A). Pressa höften fram med upprätt överkropp. Töjningseffekten kan förstärkas om höger arm förs upp och vänster. Samtidigt böjs överkroppen åt vänster. Ha gärna något mjukt under knäet på bakre benet.



## 12. Töjning av knästräckare

Pressa hälen mot sätet och skjut höften framåt. Viktigt att *knäet pekar nedåt* och att *benet inte vinklas utåt*. Undvik svank genom att "dra naveln uppåt/inåt".

