

Spänsthopp 3x10

Gör som ett upphopp men böj på benen med hela fotsulan i och ta i upphoppet



*Dead bug	3x10 (5 på varje sida)	Gå ner diagonalt, tex höger arm vänster ben och de andra stannar kvar i ursprungsposition
-----------	------------------------	---

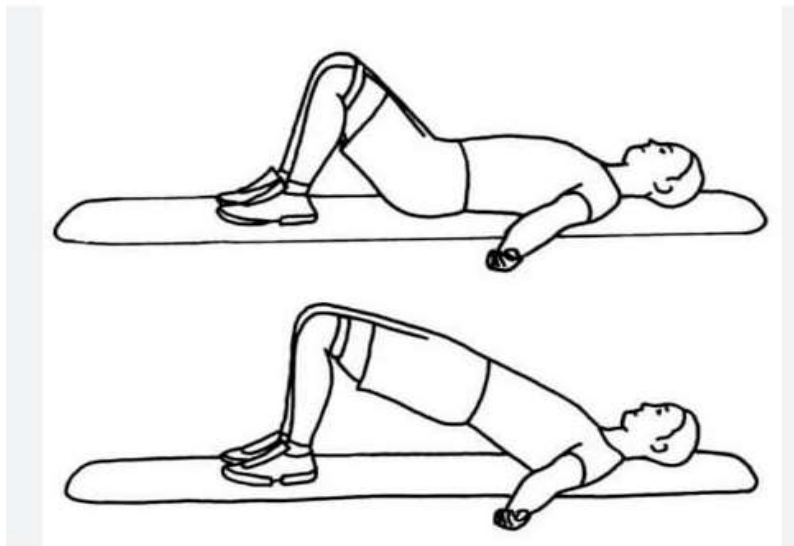


*Höftlyft 2 varianter

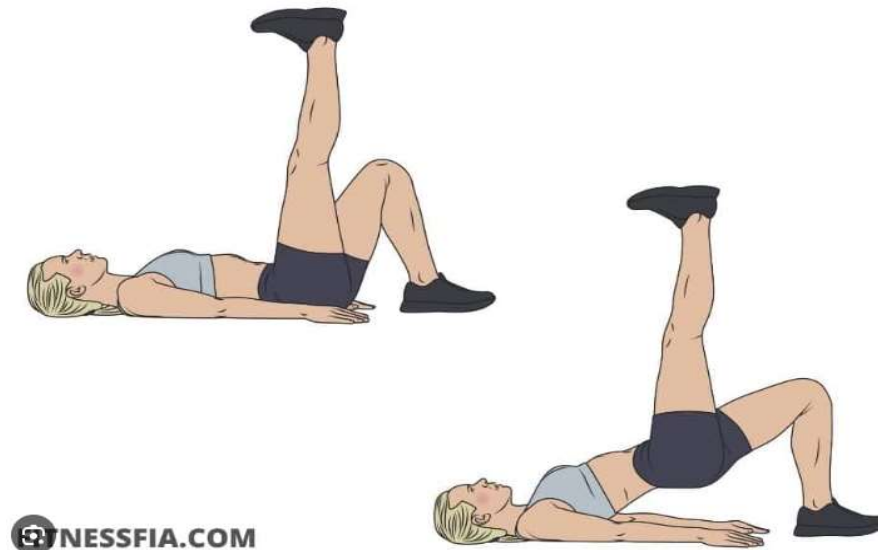
3x10

1. Börja med att lägga dig på rygg på golvet med fötterna i marken. Dra upp fötterna till rumpan, utan att nudda den. Det ska vara ungefär en decimeter mellan rumpa och häl.
2. Minska sedan avståndet mellan höft och revben genom att trycka ländryggen ned i golvet. Ett tips är att du sätter tummen vid revbenen och pekfingeret vid höftbenet. När du sedan pressar ländryggen mot marken ska avståndet mellan din tumme och pekfinger minska.
3. Spänn både magen och rumpan.
4. Tryck till sist höften uppåt i riktning mot ditt eget ansikte. Du kommer känna att det stramar på framsida lår och märka att du inte kan komma lika högt upp när du pressar ned ländryggen i marken, som när du svankar.
5. Känn efter att du spänner rumpan, och inte baksida lår, för att övningen ska ta korrekt.

Variant 1



Variant 2



*Rörlighet Core 3x10 (5 på varje sida)



HANDBOLLFORBUNDET

Ligg på rygg på golvet med armarna sträckta rakt upp mot taket och handflatorna ihop

Knäna ska vara böjda och fötterna ska vara i golvet

Vrid överkroppen så långt du kan åt ena sidan samtidigt som du håller kvar händerna ihop

Vrid tillbaka och vrid sedan åt motsatt håll

Försvåra ytterligare genom att vrid benen åt motsatt håll

*Rygglyft "jorden runt"	3x10 (5 åt varje håll)	Tänk på att titta ner i golven, nackan ska vara som en förlängning av ryggraden
-------------------------	------------------------	--

