

Övningsbank

Parövningar

- **Övningarna kan genomföras som uppvärmning eller som en del i huvudpasset.**

Knäböj rygg mot rygg



Knäböj mage mot mage



Knäböj med ett ben



Dips



Dips med ett ben



Armhävning 1



Armhävning 2



Armhävning 3



Dragkamp



Slå på händerna



Slå på låren



Slå på vaderna



Hand stand push-ups



Benkast



Sit-ups med slag



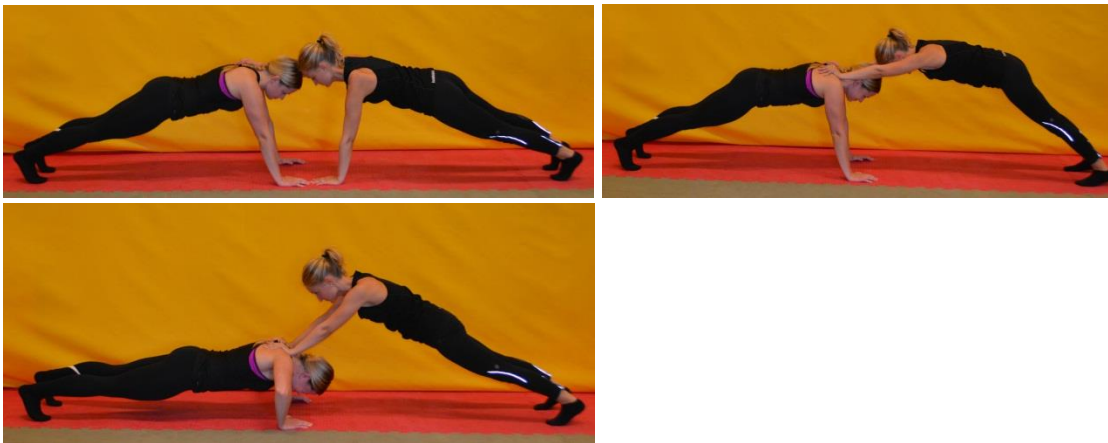
Sneda sit-ups med slag



Kombinations armhävningar 1



Kombinations armhävningar



Utfall och marklyft



Benpresskamp



Skottkärra



Skottkärra med växlande bensläpp



Skottkärra med benindrag



Roddrag



Omvänt rodddrag



Buffelkamp



Sittande bencirklar



Bencurl (håll emot på vägen ner och pressa hämlarna mot sätet på vägen upp)



Cirkulera boll, stående



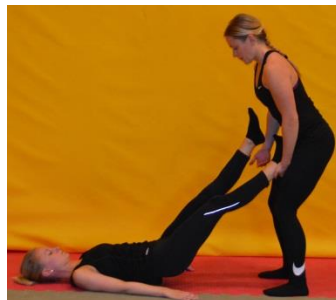
Cirklera boll, sittande



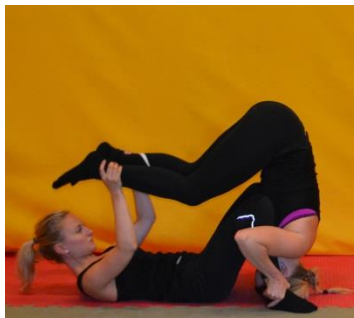
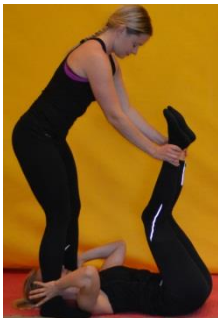
Höftlyft



Enbent höftlyft



Parkullerbyttor



”Apan”



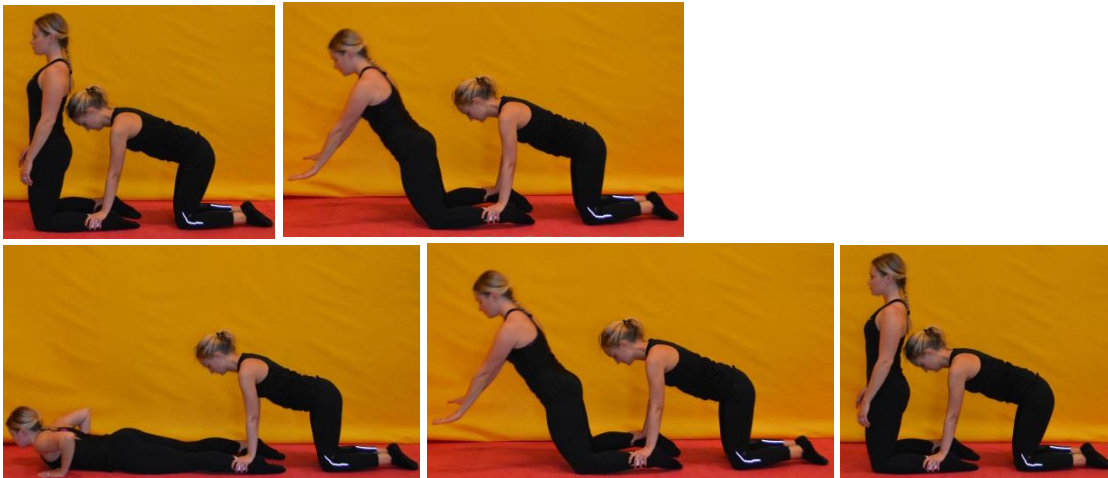
Rygglyft med motstånd



Hoppa över/krypa under



Finnen



Knäböj och planka

