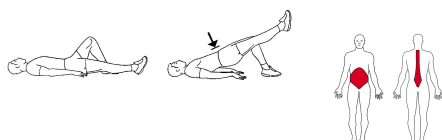
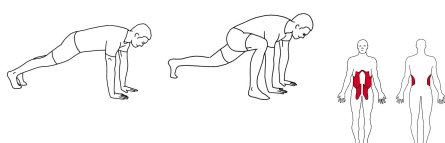


1. Löpning



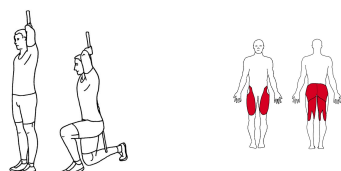
2. Ettbens bäckenlyft 3

Placera den ena fotsulan på golvet och håll armarna snett ut åt sidan. Aktivera den nedersta och djupaste delen av magmuskulaturen och tryck in naveln mot ryggraden. Lyft upp bäckenet tills du ligger på skulderbladen. Sänk och lyft långsamt. Upprepa med det andra benet.



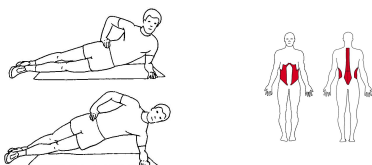
3. Alternierande "frogger"

Stå på tårna med raka armar, spänn magen och sätesmuskulaturen. Hoppa växelvis framåt med varannat ben, så att varje ben hamnar på utsidan av kroppen rätt bakom dina händer. Hoppa därefter tillbaka till utgångspositionen.



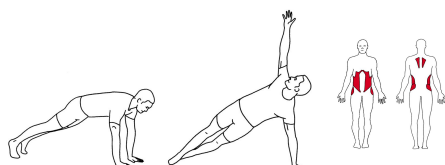
4. Utfallssteg m. pinne bakom rygg

I stående ställning, håll en pinne längs ryggen, den ena handen håller pinnen i nackhöjd, den andra i höjd med korsryggen. Utför ett högt knälyft, luta dig framåt och sätt ner foten ett stort steg framför det andra (som i ett utfall). Sänk ner det bakre knät mot underlaget innan du sätter dig upp igen genom att skjuta från med den främre foten.



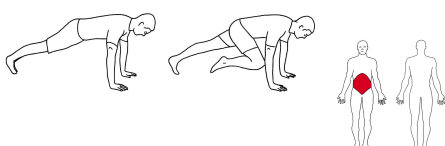
5. Sidliggande bäckenlyft 2

Ligg på sidan och stöd dig mot armbågen och knät. Lyft bäckenet tills kroppen är rak. Håll i 3-5 sekunder och vila lika länge innan du upprepar. Byt sida.



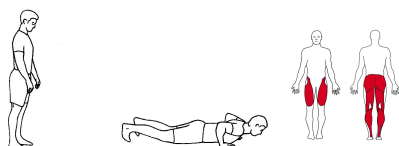
6. Plankan m/rotation

Stå på tårna och med händerna i underlaget. Spänn magen och sätesmuskulaturen. Börja med att sträcka den ena armen sakta upp mot taket och följ efter med överkroppen. Gå tillbaka till utgångspositionen. Upprepa övningen på motsatt sida.



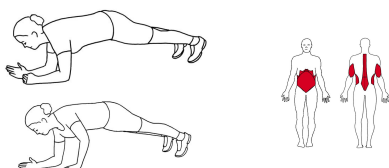
7. Mountain climber

Starta i en push-up position. Håll mage och rygg stabila medan du drar knät upp till armbågen innan du för foten tillbaka till startpositionen. Jobba med vartannat ben.



8. Burpee

Starta i stående position. Starta rörelsen genom att böja knäna och sätt händerna i golvet och sträck ut benen bakom kroppen. Sänk kroppen kontrollerat men fort ned mot golvet och förflytta fötterna raskt in under kroppen. Hoppa upp från en djup knäböj position och klappa händerna över huvudet med raka armar.



9. Plankan på tår m/växling armbågar och händer

Placera händerna i axelhöjd och lyft bäckenet så att du står på tår och händer. Spänn upp i mage- och korsrygg-regionen, undvik svank i korsryggen. Gå växelvis upp och ner på armbågarna.

