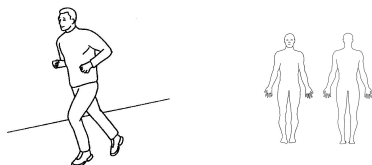
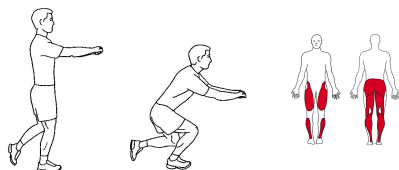


löpning 40 min eller interval 30 min
3*12 st alternativt 3*30 sek 2-3 övningar åt gången
gör minst 4 övningar /pass

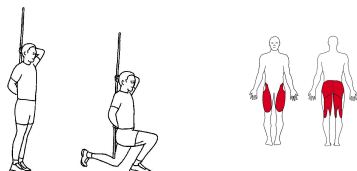


1. Löpning



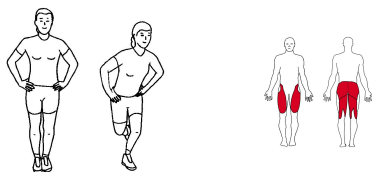
2. Ettbens knäböj 1

Stå på ett ben. Du kan eventuellt lägga det passiva benet bakom det andra för att få stöd under rörelsen. Böj knät till ungefär 90 grader. Försök hålla kroppen så rak som möjligt och blicken framåt. Upprepa med motsatt ben.



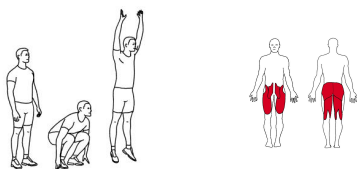
3. Utfall med pinne/käpp

Finn utgångspositionen genom att stå med fötterna med en höftbredds avstånd pekande rakt fram. Håll pinnen bakom ryggen. Den översta handen ska vara i höjd med nacken och den nedersta i höjd med bylinningen. Tryck hakan in något och drag samman skulderbladen. Känn efter så att du aktiverar kärnmuskulaturen. Lyft det ena benet och fall framåt. När benet träffar golvet bromsar du rörelsen tills kroppen är i en djup position. Sparka tillbaka och kom tillbaka till utgångspositionen. Repetera med motsatt ben.



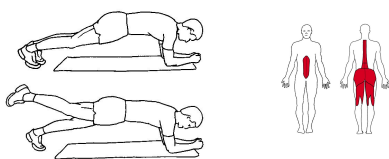
4. Skridskohopp

Stå med händerna i sidan. Hoppa i sidled fram och tillbaka på vartannat ben.



5. Hoppande knäböj

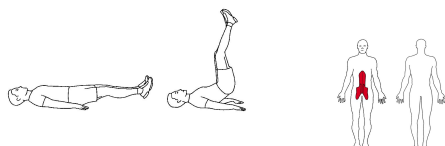
Starta i en stående position.
Böj i knäna och berör golvet med händerna.
Hoppa upp med maximal kraft från knäböj positionen och sträck armarna upp över huvudet.



6. Benlyft fyrfota 3

Stå på tår och armbågar och håll kroppen fixerad. Spänn nedre delen av magen genom att trycka in naveln mot ryggen. Lyft ena benet så att det är i förlängning av kroppen. Håll hela tiden mag- och korsryggsregionen fixerad. Upprepa med det andra benet.

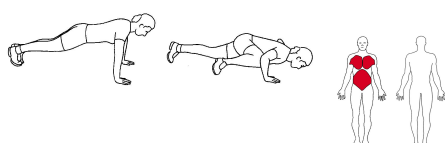
Set: 3 , Reps: 12



7. Liggande benlyft 2

Ligg på rygg med raka ben och armarna nedåt längs siden lite utanför kroppen. Håll benen så raka som möjligt under hela övningen. Lyft benen uppåt till horisontellt läge, spänn magmusklerna samtidigt som du lyfter sätet lite uppåt från golvet. Sänk långsamt nedåt igen tills benen nästan nuddar golvet och repetera.

Set: 3 , Reps: 12



8. Spindel push-ups

Stå på tår och ha raka armar med en axelbredds avstånd mellan händerna. Böj armbågarna och sänk bröstet ned mot golvet samtidigt som du för det ena benet mot armbågen. Pressa dig tillbaka till utgångspositionen och repetera övningen med motsatt ben.

Set: 3 , Reps: 12

