



Friskgymnasten AB

Linus Johansson

0708-60 68 05

linus@dintraning.se

DinTraning.se

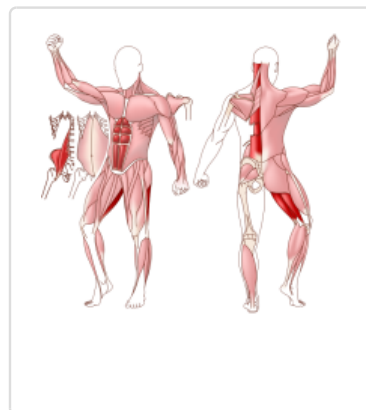
DinTraning.se

Den här sekvensen körs tre varv som uppvärmning inför all typ av funktionell träning som innehåller extensioner, flexioner, lateral flexioner och rotationer.

Kör tre varv

Extension till Flexion - Stående

Stå med armarna över huvudet eller håll dem lägre för att göra övningen enklare. Andas in och tryck fram höften och släpp kontrollerat överkroppen bakåt. Kom tillbaka till startpositionen och rulla framåt och släpp ned händerna så nära golvet som möjligt och andas ut. Andas in och vänd rörelsen.



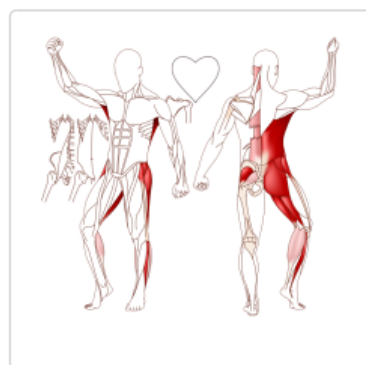
Svårighetsgrad

1 2 3 4 5

1 set med 10 reps i varje set

Väderkvarnen

Intagande av position. Stå med fötterna axelbrett och bröstet rakt fram. Vrid fötterna åt samma sida utan att bröstet lämnar riktningen framåt. Håll den motsatta armen i luften och sträva med den främre armen ned mellan fötterna.



Svårighetsgrad

1 2 3 4 5

1 set med 10 reps i varje set

Stå till sitt

Stå framåtböjd med händerna så nära underlaget som möjligt. I en stor rörelse, för händerna uppåt och bakåt samtidigt som du sitter ned på huk.

Svårighetsgrad

1 2 3 4 5

1 set med 10 reps i varje set



Anatomiskt utfall

Stå i ett utfallssteg med knät vilande mot marken. Sträck samma sidas arm rakt upp och motstående arm ut åt sidan. På en utandning, vrid kroppen och för armen och blicken över det benet som är uppdraget framåt. Andas in och kom tillbaka till utgångspositionen.

Svårighetsgrad

1 2 3 4 5

1 set med 10 reps i varje set

