



## Friskgymnasten AB

Linus Johansson  
0708-60 68 05  
linus@dintraning.se  
DinTraning.se

# DinTraning.se

Kör två varva NMA innan passet.  
Arbeta i ordningen som övningarna är givna. Gör så många som känns bra. Ca 8-12 stycken. Gör alltid lika många höger som vänster.

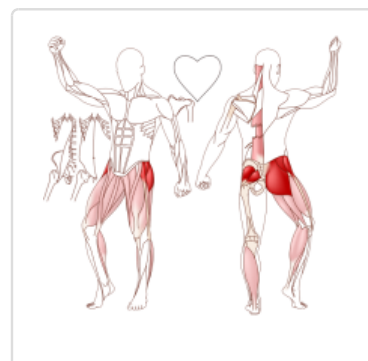
### Pass

#### PNF - Utfall

Stå i utgångsposition, med ett gummiband runt knäleden. Gummibandet ska var spänt och dra knäleden inåt. Utför ett utfallssteg bakåt och håll knät rakt över foten genom hela rörelsen. Återgå till startpositionen.

Svårighetsgrad

1 2 3 4 5



Övrig info:  
Har du inte gummiband så kör utan.

#### Enbensböj - Bowlaren

Utgå ifrån grundposition, stå på ett ben med den andra fotens tår i underlaget. Böj överkroppen mjukt framåt och försök nudda fingerspetsarna i golvet utan att det andra benet tar i underlaget. Återgå till startposition.

Svårighetsgrad

1 2 3 4 5



## Benböj - Hindu

Stå på tå genom hela övningen. Skjut ned armarna och tryck dig ned i ett benböj och tryck dig upp ur benböjet igen med hjälp av armarna.

Svårighetsgrad

1 2 3 4 5

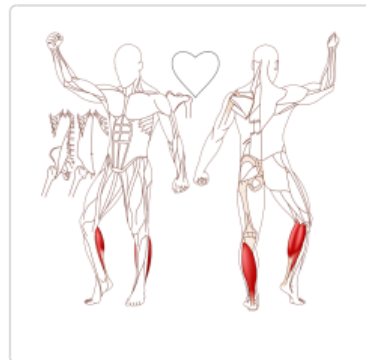


## Tåhäv - Excentrisk

Stå på en avstas med båda hämlarna utanför kanten. Gå upp på tå med båda fötterna. Stå kvar uppe på tå med en fot och ta bort den andra foten. Sjunk sedan långsamt ned med hälen sätt tillbaka den andra foten och upprepa rörelsen.

Svårighetsgrad

1 2 3 4 5



## Armhävning - Hindu

Stå i armhävningssposition med höften så högt att armarna blir en förlängning av överkroppen. Sjunk ned och för ansiktet så nära underlaget som möjligt och gå upp i en extension till raka armar. För höften upp igen och upprepa övningen.

Svårighetsgrad

1 2 3 4 5



Övrig info:

Stå på knä om fötter är för tungt.

## Hunden - Diagonal arm- och benlyft

Utgå ifrån position på alla fyra med knäna i underlaget. Lyft med sträckt arm ena handen framåt till i höjd med axeln. Lyft motsatt sidas ben uppåt bakåt. Återgå till startposition och upprepa för andra sidan.

Svårighetsgrad

1 2 3 4 5



Övrig info:

Stå på tå istället för på knä!