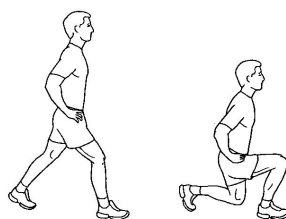


Doktor Wahlunds Läkarmottagning

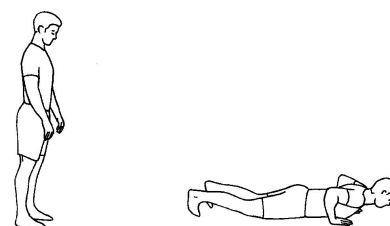
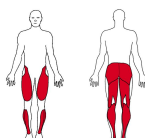


Gör 10st av varje, om det är med ett ben eller en sida så gör 10 på varje sida eller ben.



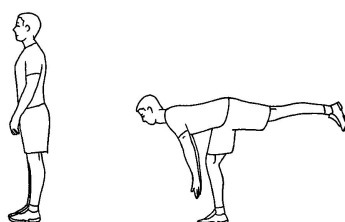
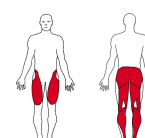
1. Utfall stående

Stå med händerna i sidan. Det aktiva benet placeras en bit framför det andra. Böj dig ned till ungefär 90 grader i knät. Lägg vikten på det främre benets häl, och se till att knät inte trycks framför tårna. Pressa dig upp med hjälp av det främre benet, byt ben och upprepa. Håll överkroppen upprest och blicken riktad rakt fram under hela rörelsen.



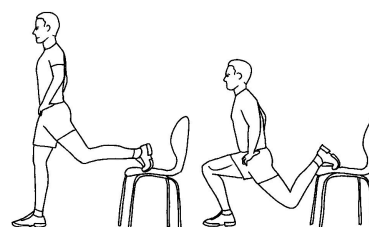
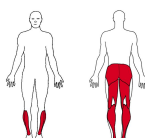
2. Burpee

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.



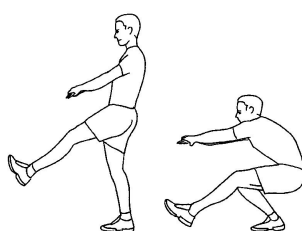
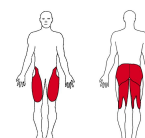
3. Draken

Stå på ett ben. Luta överkroppen framåt samtidigt som det fria benet rörs bakåt. Stoppa rörelsen när kroppen är i en rak linje. Armarna sträcks ned mot golvet. Kom därefter tillbaka till stående position, lyft knät upp tills du håller ca 90 grader i höften. Rör armarna upp mot taket och gå upp på tå med det benet du står på. Kom långsamt tillbaka till utgångsställningen.



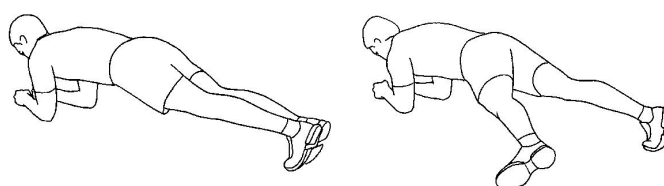
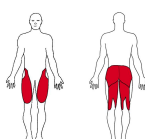
4. Bulgariska utfall på stol

Stå på ett ben med knäna och tårna pekande framåt. Sätt en stol ca 1 meter bakom dig och placera det motsatta benet på stolen. Gör en knäböj och se till att knät hålls ovanför tårna under hela övningen.



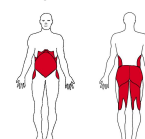
5. Ettbens knäböj 4

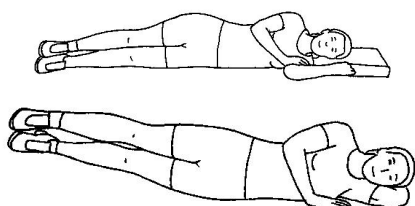
Stå på ett ben med knä och tår framåtpekande. Sträck ut det andra benet och försök att hålla det rakt framför dig under hela övningen. Låt armarna vara samlade framför kroppen. Gör en knäböj på ett ben. Se till att hålla knäna över tårna under hela övningen.



6. Plankan med utdrag av vartannat ben

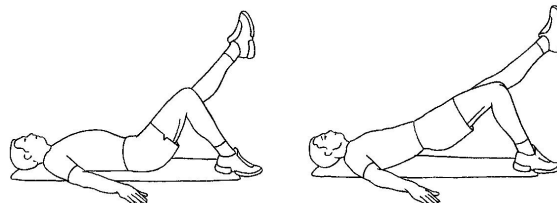
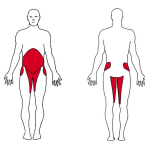
Stå med stöd av armbågarna och tårna i golvet. Se till så att ryggen hålls rak under hela övningen. För det ena benet ut till sidan och in igen. Byt ben och repetera.





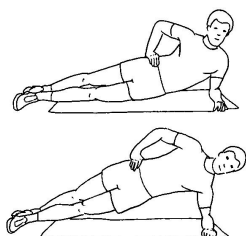
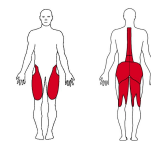
7. Sidoliggande benhäv 2

Ligg på sidan på en matta, lägg den ena armen under huvudet. Ha benen samlade och lyft dem raka upp från golvet. Sänk långsamt ned igen.



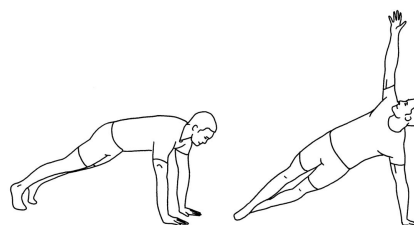
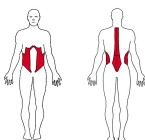
8. Ettbens bäckenlyft 2

Ligg på rygg med det ena benet böjt och det andra sträckt i ungefär 45 graders vinkel. Håll armarna snett ut åt sidan. Spänn rumpan och lårmuskulaturen och lyft bäckenet och nedre delen av ryggen. Håll i 3-5 sek. och vila sedan lika länge innan du upprepar. Byt ben.



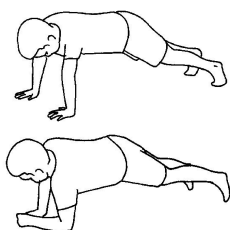
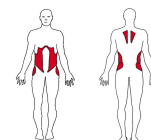
9. Sidoliggande bäckenlyft 2

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.



10. 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.



11. Gå upp och ner på armbågarna i plankan

Stå på tårna och håll överkroppen fixerad på sträckta armar. Gå upp och ner från/till armbågarna.

