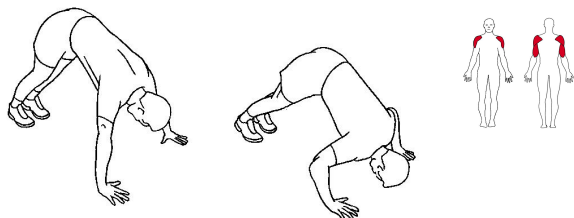


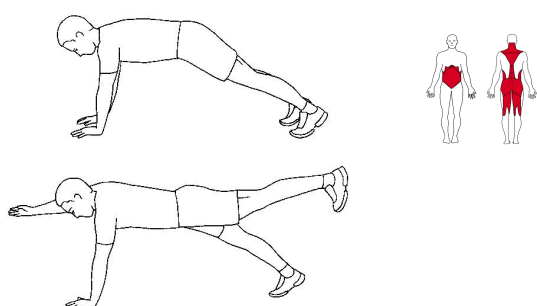
## Sommarprogram med kroppen som belastning



### 1. Military press push-up

Stå i armhävningssposition med raka armar och ben, och med rumpan upp i luften. Sänk överkroppen tills huvudet nuddar golvet. Pressa tillbaka och upprepa.

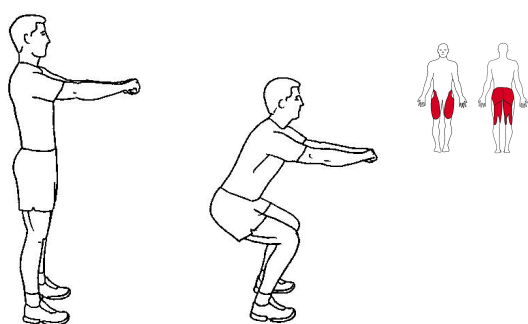
**Set: 3 , Reps: 8**



### 2. Plankan m/diagonallyft, händer - fötter, växlande

Stå på tå och raka armar. Se till så att du håller ryggen rak. Håll balansen medan du lyfter och sträcker motsatt arm och ben.

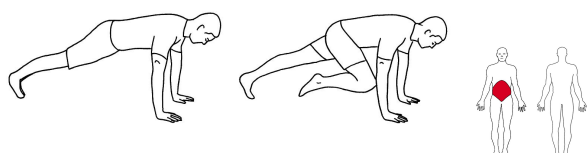
**Set: 3 , Reps: 6/diagonal**



### 3. Knäböj 1

Stå med fötterna i höftbredd. Håll ryggen rak med blicken framåt. Böj i knäna tills låren är parallella med golvet. Pressa upp och återgå till utgångspositionen. Alternativt kan du hålla ställningen med böjda knän i några sekunder. Se till att ha hämlarna på golvet och att knäna pekar i samma riktning som tårna.

**Set: 3 , Reps: 8**

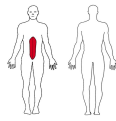
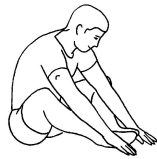


### 4. Mountain climber

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.

**Set: 3 , Reps: 6/ben**

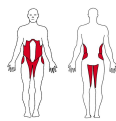
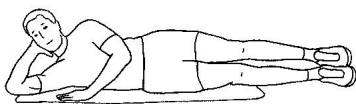
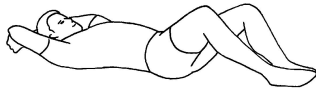




### 5. Butterfly sit-ups

Starta i sittande position på golvet med fotsulorna mot varandra. Dra hämlarna in mot sätet. Armarna hålls framför tårna och rörelsen startas genom att sänka ryggen mot golvet. Armarna för bakåt tillsammans med överkroppen, händerna ska träffa golvet bakom huvudet innan man kommer tillbaka till startpositionen.

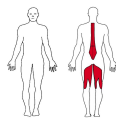
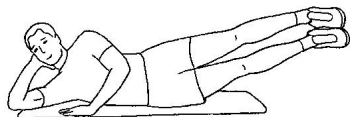
**Set: 3 , Reps: 8-10**



### 6. Sidliggande benlyft

Ligg på sidan och stöd huvudet mot ena handen. Lyft benen ihop samlade mot taket. Upprepa på motsatt sida

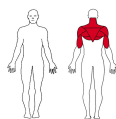
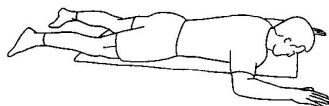
**Set: 3 , Reps: 6/sida**



### 7. Ettbens bäckenlyft 3

Ligg med det ena benet böjt och fotsulan i golvet. Böj motsatt ben och ta tag runt knät med armarna. Spänn sätes- och lårmuskulaturen och lyft bäckenet och nedre delen av ryggen från underlaget.

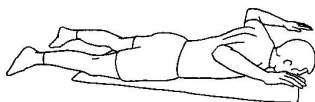
**Set: 3 , Reps: 6-8/ben**



### 8. Magliggande skulderlyft 3

Ligg med armarna ut åt sidan med 90 graders vinkel i armbågarna. Lyft upp armarna från golvet samtidigt som du trycker ihop skulderbladen. Sänk långsamt tillbaka och upprepa.

**Set: 3 , Reps: 10**

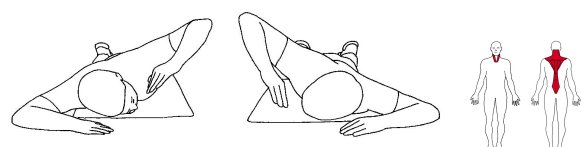




### 9. Alternierande "frogger"

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.

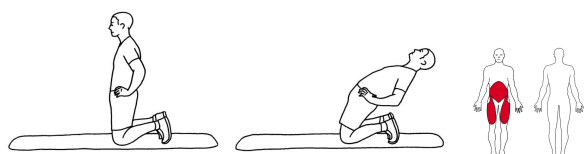
**Set: 3 , Reps: 8/ben**



### 10. Liggande rotation av överkroppen

Ligg på mage med pannan vilande mot golvet. Armbågarna ska vara böjda och händerna ska ligga på var sin sida av huvudet. Lyft vänster arm, axel och huvudet från mattan och rotera samtidigt mot vänster. Gå tillbaka till startposition och upprepa mot höger.

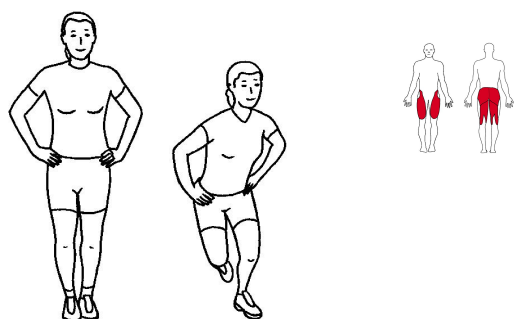
**Set: 3 , Reps: 6-8/sida**



### 11. Nordic quadriceps m. retur (på tå)

Ställ dig i knästående position, håll ryggen neutral och händerna i sidan. Sätt tårna i underlaget. I en kontrollerad rörelse lutar du hela överkroppen bakåt. Rörelsen sker i knäleden. Kom tillbaka till utgångsställning. Se till att rygg och höft håller sin uppräta ställning genom hela övningen.

**Set: 3 , Reps: 6**

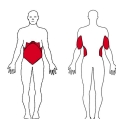
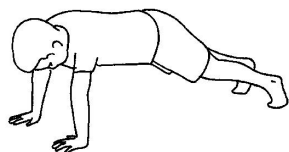


### 12. Skridskohopp snabbt

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

**Varaktighet: 20 sek, Set: 3**

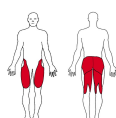
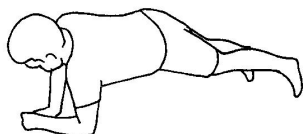




### 13. Gå upp och ner på armbågarna i plankan

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

**Set: 3 , Reps: 6/arm**



### 14. Lateral lunge

Starta i en stående position med fötterna samlade. Gör ett steg ut till sidan samtidigt som du sätter sätet ned och bakåt över hälen på den aktiva foten. När foten träffar golvet bromsas rörelsen upp. Vid slutställningen är det aktiva benet böjt och stöttebenet är nästan rakt. Kom tillbaka till utgångsposition.

**Set: 3 , Reps: 6/ben**

