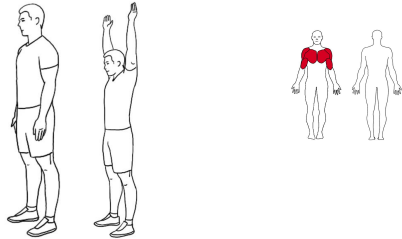


Fyspass

Gör övning 1-3 som uppvärmning

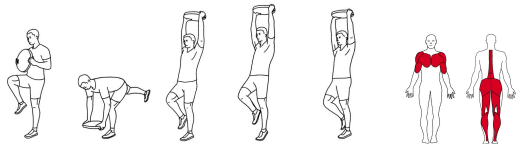
Utför övning 4-8 efter varandra, jobb i 45 sekunder sedan vila i 15 kör detta i tre set, du ska därmed göra övning 4-8 efter varandra samt tre gånger om. Vila sedan 2 minuter mellan varje set.

Utför sedan övning 9-13 efter varandra, jobb i 45 sekunder sedan vila sedan jobb i 15 sekunder. Kör tre set, vila sedan 2 minuter mellan varje set. Totalt ska träningspasset ta runt 35 minuter.



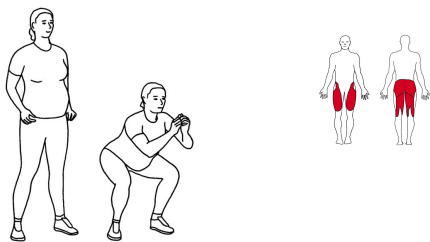
### 1. Flexion av arm - båda armar

Stå med axelbretts avstånd mellan fötterna. Ha en liten spänning i magen. Sträck armarna och för dem upp över huvudet samtidigt som du andas in. Tummarna pekar uppåt. För armarna långsamt ned igen samtidigt som du andas ut. Tänk på att inte svanka i ryggen och skjuta fram bröstkorgen.



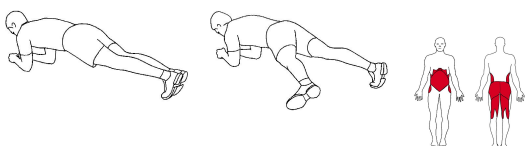
### 2. Draken med tåhäv

Ställ dig upprest på ett ben och håll en viktskiva intill bröstet. Håll dig kvar på ett ben med lätt böj i knät medan du tappar överkroppen framåt. Motsatt ben är utsträckt och som i en förlängning av överkroppen. Kom tillbaka till stående ställning och vidare upp på tå. Sänk dig långsamt ner igen och upprepa övningen.



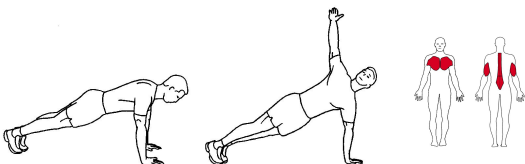
### 3. Knäböj

Stå axelbrett med fötterna. Böj dig ned till ca 90 grader i knä- och höftled och sträck dig upp igen. Håll ryggen rak och blicken framåt. Se till att hålla knäna över tårna.



### 4. Plankan med utdrag av vartannat ben

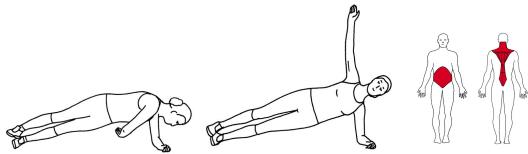
Stå med stöd av armbågarna och tårna i golvet. Se till så att ryggen hålls rak under hela övningen. För det ena benet ut till sidan och in igen. Byt ben och repetera.



### 5. Armhävningar m/rotation

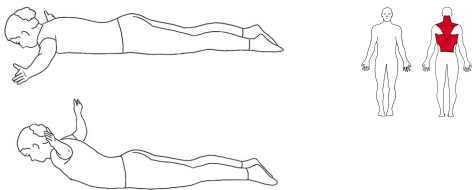
Stå med händerna på golvet. Spänn mage och rumpa så att ryggen är i linje med resten av kroppen. Sänk långsamt kroppen mot golvet och pressa tillbaka, utan att böja i höften. I slutpositionen vrider du kroppen, genom att lägga över kroppsvikten till den ena armen och samtidigt lyfta den andra armen upp mot taket.





### 6. Sidoplanka med rotation

Placera dig som en sidoplanka. För armen under kroppen, gå tillbaka och sträck armen uppåt mot taket. Håll kroppen stabil under hela övningen.



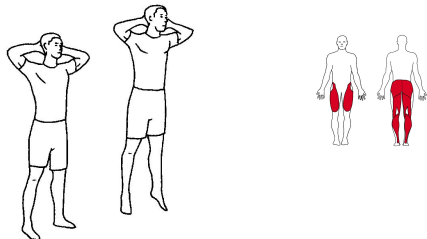
### 7. Rygghäv med raka armar till sidan

Ligg på magen och känn att du har en spänning i magmusklerna. Håll ut raka armar till sidan i axelhöjd. Lyft upp överkroppen och armarna från golvet. Tummarna pekar uppåt. Håll positionen lite innan du sänker dig ned igen.



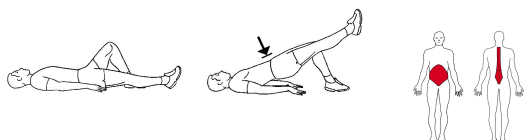
### 8. Mountain climbers på BOSU

Utgå från push-up position med händerna placerade på en BOSU-boll. Den mjuka sidan av BOSU-bollen vänd ner. Håll mage och rygg stabil, dra växelvis knäna upp till armbågarna.



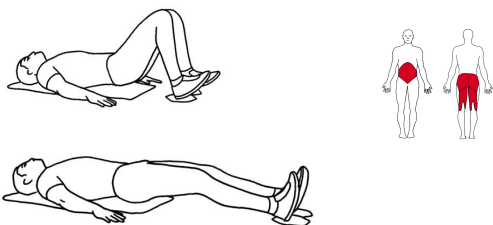
### 9. Prisoner squat jumps

Starta i en stående position med händerna bakom huvudet. Fötterna hålls i en axelbredds avstånd och ryggen hålls neutral. Starta rörelsen genom att sätta dig bakåt som i en djup knäböj. När du kommer ned i bottenpositionen med höften under knät hoppar du upp så högt du kan. Håll en neutral rygg genom hela övningen och ha tyngden på hälarne.



### 10. Etlens bäckenlyft 3

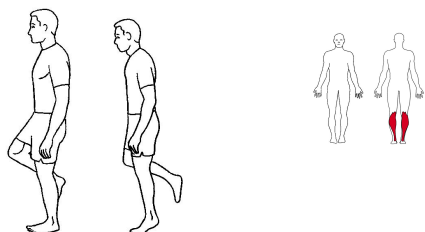
Placera den ena fotsulan på golvet och håll armarna snett ut åt sidan. Aktivera den nedersta och djupaste delen av magmuskulaturen och tryck in naveln mot ryggraden. Lyft upp bäckenet tills du ligger på skulderbladen. Sänk och lyft långsamt. Upprepa med det andra benet.



### 11. Slides: Leg curl 1

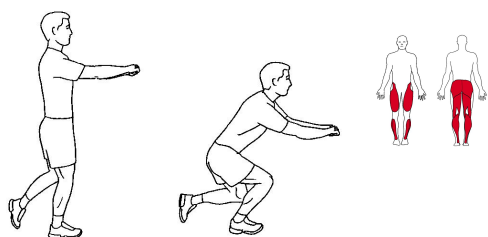
Ligg på rygg med böjda ben, hälarne på glidmattorna och armarna ner längst med kroppen. Aktivera magmuskulaturen och lyft bäckenet upp från golvet. Dra därefter hälarne in mot sätet så att höfterna och knäna böjs. För därefter hälarne sakta tillbaka igen. Upprepa rörelsen medan du har bäckenet höjt från underlaget.





### 12. Ettbens tåhäv

Stå på ett ben. Lyft hälen och gå upp på tå. Ha blicken riktad framåt och undvik att titta ner. Övningen kan göras svårare genom att du sluter ögonen och blundar.



### 13. 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.

