

Liggande benpress med lutande kompis



Spänn hela kroppen och dra dig upp!

Övning 5: Sneda situps med armbage

Tränar: Mage (inklusive de sneda magmusklerna).



Ryggstabilitet - slå på händer



Bencirklar i par



Knäbrotting



Sittande benpresskamp



Försök nudda din partners vader – samtidigt som du aktar dina egna!



Ass to the grass!



AKLAR,
BROTT,
TRICEPS
OCH BÄLEN
TRÄNAS

**3 Skottkärra/
armhävningar**
Den vuxne gör armhävningar medan barnen håller i fötterna. Barnen går skottkärra. Barn tappar ofta svanken och ryggen ser ut som en ostbåge. Visa barnen hur de spänner magen genom att sätta ett finger på naveln och sedan dra "knappen" inåt mot ryggraden. Kommendera "in med knappen", "spänn magen" eller "inga ostbågar, här inte", det brukar fungera för att få till tekniken. Gör en kort sträcka med bra teknik. Den som kör skottkärran ska inte driva på farten!

friskia pressen

1



koppla grepp som på bilden

2



lyft rumporna med benen i luften, flytta rumporna så de byter plats. För ner benen mot marken utan att nudda med fötterna, lyft igen och byt sida.