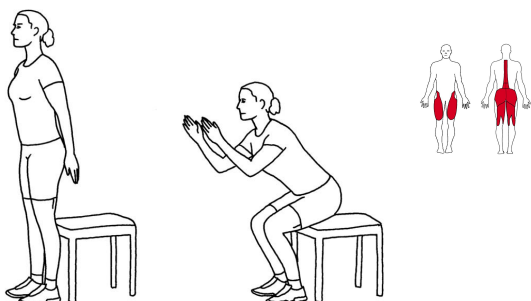


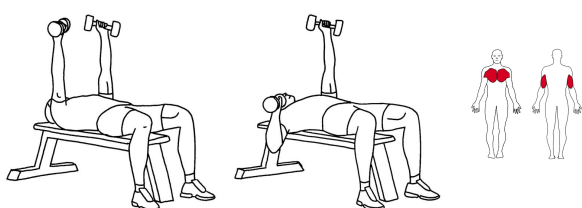
Funktionella övningar som stärker hela kroppen. Kör övningarna i cirklar om tre övningar. Gör t.ex. övning 1, 2 & 3 efter varandra tre gånger, därefter 4, 5, 6 o.s.v. Var ordentligt uppvärmd!



1. Enbens-knäböj mot höjd

Stå framför en bänk eller en box. Sätt ett miniband (om sådant finns) ovanför knäna. Spänn ut ena benet åt sidan. Böj i stödbenen och "sätt" dig ned tills du nuddar bänken, då går du snabbt upp igen så du inte blir sittande där. Höjden styr belastningen. Lägre höjd är svårare. Lägg på en viktskiva av varierande tjocklek för att reglera höjden.

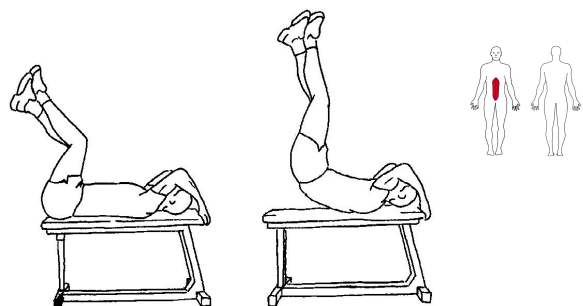
Reps: 6 , Sets: 3



2. Liggande enarms-hantelpress

Ligg med kroppen utanför bänken med endast skuldrorna på densamma. Pressa explosivt upp en hantel av lämplig vikt och bromsa på vägen ner. Håll bålen uppspänd under hela övningen.

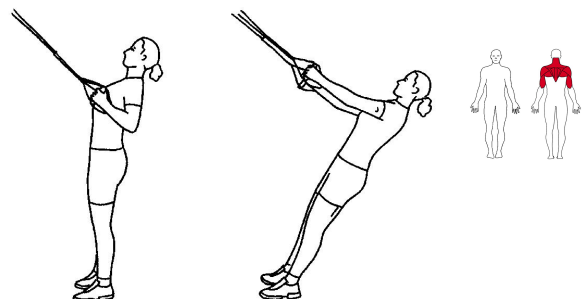
Reps: 6 , Sets: 3



3. Dragonflag light

Lyft bäckenet rätt upp och sträck benen mot taket. Sänk långsamt tillbaka tills du minst når horisontal-linjen. Dra in knä och börja om. Görs liggandes på bänk eller låda där du har något stabilt att hålla dig i.

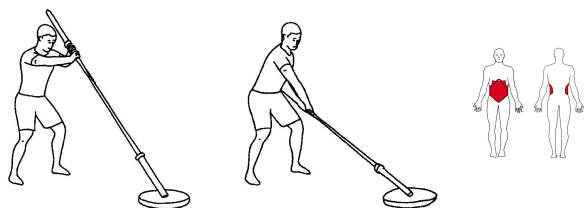
Reps: 6 , Sets: 3



4. TRX-Rodd

Reps: 6 , Sets: 3





5. Joystick

Starta med en axelbredds avstånd mellan fötterna och en lätt böj i knän och höfter. Håll stängan med raka armar. Ena armen får böjas lätt, det viktigaste är att du utför en stor rörelse där du bromsar på väg ner och är explosiv på väg upp. 6 reps/sida.

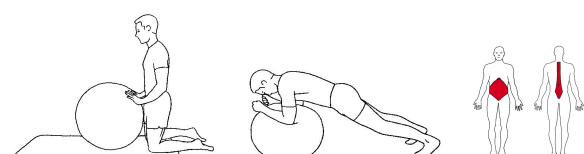
Reps: 6 , Sets: 3



6. 1 arms joystick press

Stå i split-position och en lätt böj i knä och höfter. Håll stängan med en arm och låt den vila mot axeln. Med hjälp av höfter och arm pressas stängan upp. Gå sedan sakta tillbaka och pressa igen. Motsatt fot fram i split:en jämfört med den arm som jobbar. Överkroppen hålls stabil och ryggen rak. 6 reps per sida.

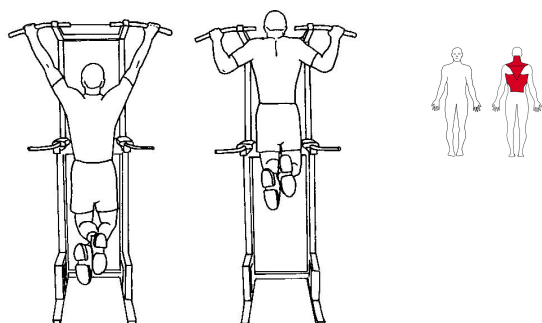
Reps: 6 , Sets: 3



7. "Röra i grytan"

Gör små cirklar åt olika håll, gör cirklarna större för att höja belastningen eller ligg längre ifrån bollen. Gör sammanlagt 6 cirklar åt varje håll per set.

Reps: 6 , Sets: 3

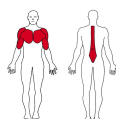
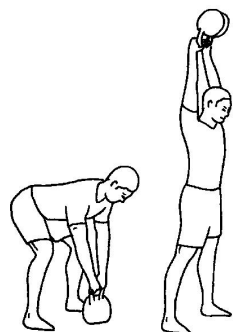


8. Chins

Häng med ett brett grepp och dra dig rakt upp tills nacken är i nivå med händerna. Sänk långsamt tillbaka. Håll blicken rakt fram och nedåt under hela rörelsen och kroppen så strikt som möjligt.

Reps: 6 , Sets: 3





9. Kettlebell-swing

Reps: 6 , Sets: 3

