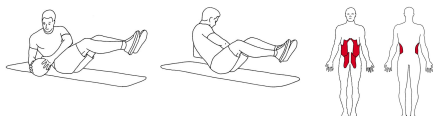
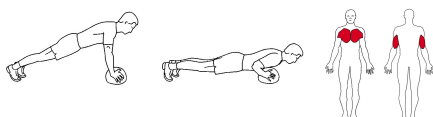


För dig som vill utmana dig med lite tuffare träning. Lycka till!



1. Russian Twist m. medicinboll och samlade fötter

Sätt dig med sätet som ensam kontaktpunkt mot underlaget. Håll ryggen upprätt och fötterna intill varandra i luften. Håll en medicinboll i händerna. För bollen ner till underlaget vid ena sidan av höften. Flytta den därefter till andra sidan och nudda underlaget med bollen. Fortsätt att flytta bollen sida till sida samtidigt som du håller benen samlade i luften och ryggen upprätt.



2. Armhävningar på en liten boll

Stå med händerna på bollen. Spänn mage och rumpa så att ryggen är i linje med resten av kroppen. Sänk långsamt kroppen mot bollen och pressa tillbaka, utan att böja i höften.



3. Hoppande utfall 3

Starta i en splitböj position. Från denna position hoppar du upp mot taket och flyttar fötterna så att du landar med motsatt ben fram. I denna övningen är det viktigt att överkroppen hålls rak och att kraften i hoppet går uppåt. Knästabilitet och kontroll är en viktig faktor för att undvika en valgus kollaps i knät.



4. Dips på bänk

Stöd dig mot bänken med ungefär axelbrett grep. Kroppen hålls rak, så att enbart hälarna rör golvet. Böj armbågarna och sänk kroppen mot golvet. Pressa upp igen och upprepa.



5. 1 ben box jump

Starta stående med en box framför dig. Håll vikten på den ena foten. Gör ett hopp upp på boxen och stabilisera landningspositionen. Sträck ut höfterna och inta en stående position innan du lämnar boxen. Kroppen ska vara helt rak över boxhöjden innan du träffar golvet och genomför ett nytt hopp.



6. 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.



7. Dynamisk 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 startposition. Detta görs i en dynamisk rörelse. Jobba med vartannat ben och öka tempot i förhållande till önskad intensitet.



8. Ryggliggande ettbens sätelyft på boll

Lägg dig på rygg med armarna längs sidan. Placera det ena benet på en hård boll och lyft upp det andra benet från underlaget. Lyft upp sätet i en broliggande position och se till att bäckenet inte tippas till sidorna. Sänk ner sätet kontrollerat och upprepa.

