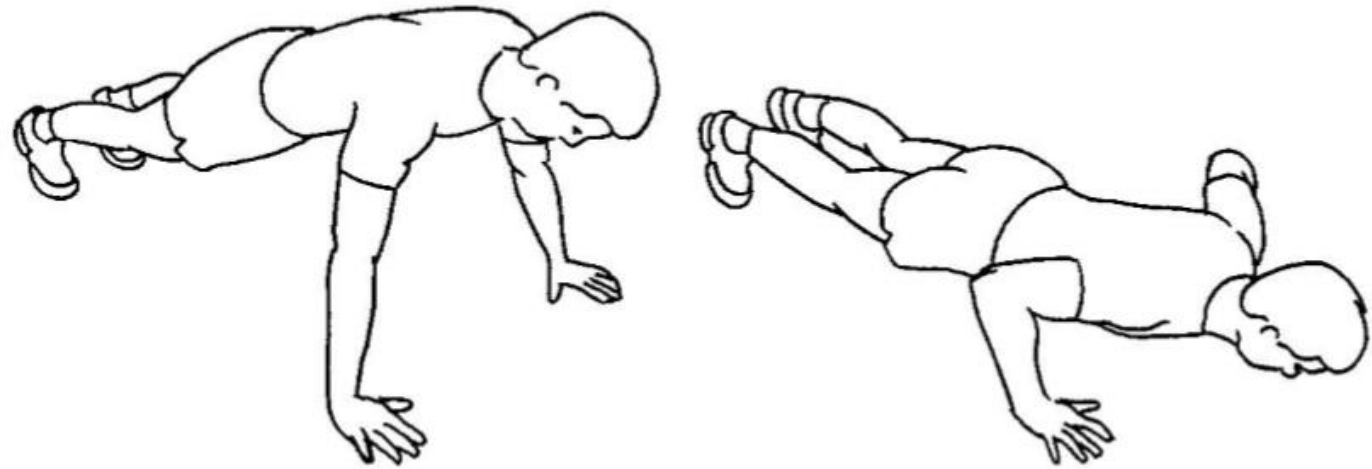


Cirkelträning

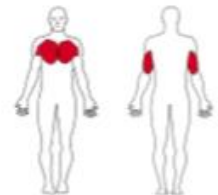
10 stationer

Armhävning

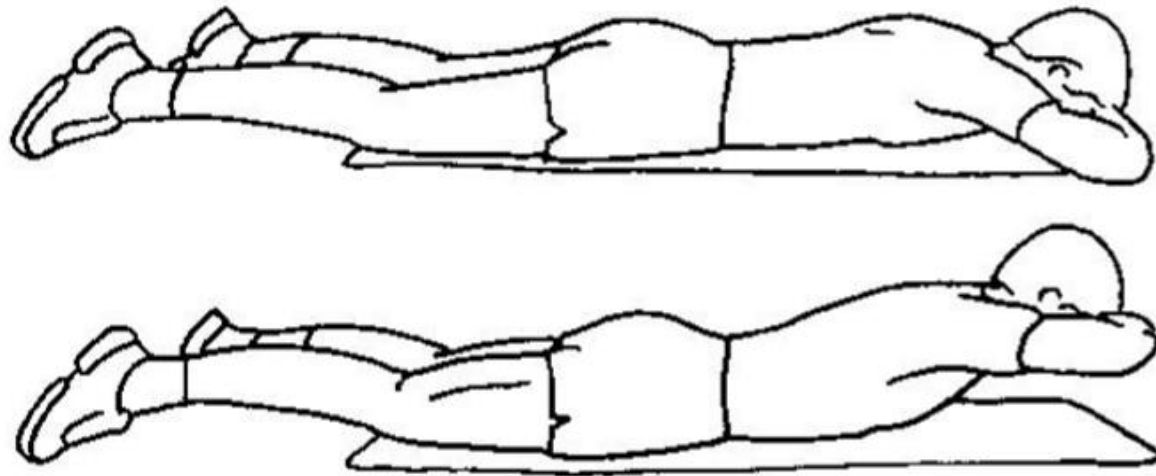


1. Armhävningar 1

Ställ dig med händerna på golvet, axelbrett isär. Spänn mage och rumpa så att ryggen hela tiden är i linje med resten av kroppen. Sänk långsamt kroppen ned mot golvet och pressa tillbaka, utan att böja i höften. Titta ner i golvet under hela övningen.

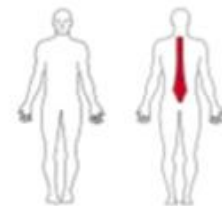


Ryggresning

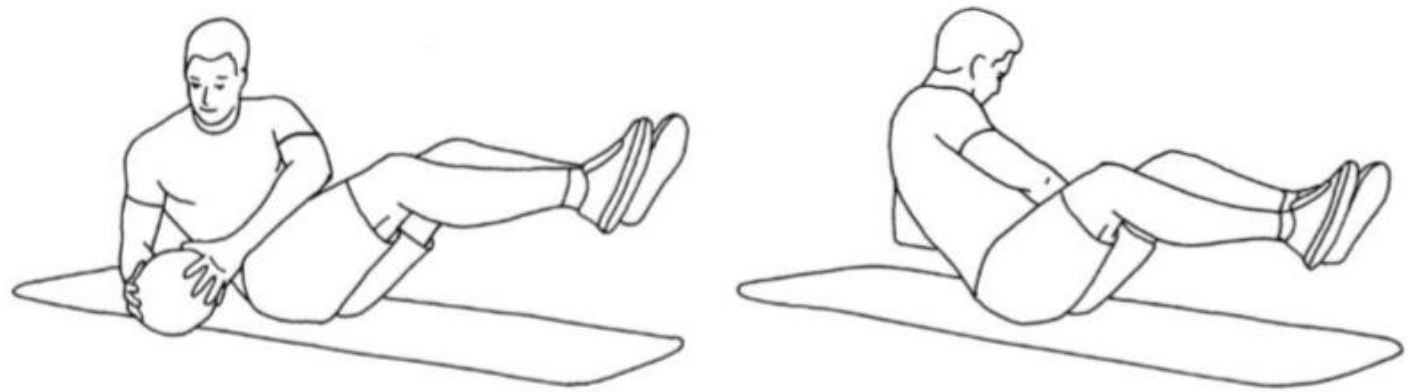


2. Magliggande ryggresning

Ligg på mage. Spänn rumpan och lyft överkroppen från golvet. Håll i 3-5 sek. Sänk långsamt tillbaka och vila lika länge innan du upprepar. Se till att hålla nacken rak och blicken riktad ned mot golvet under hela övningen.

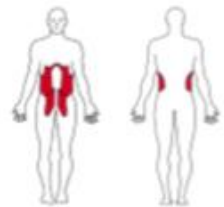


Russian twist

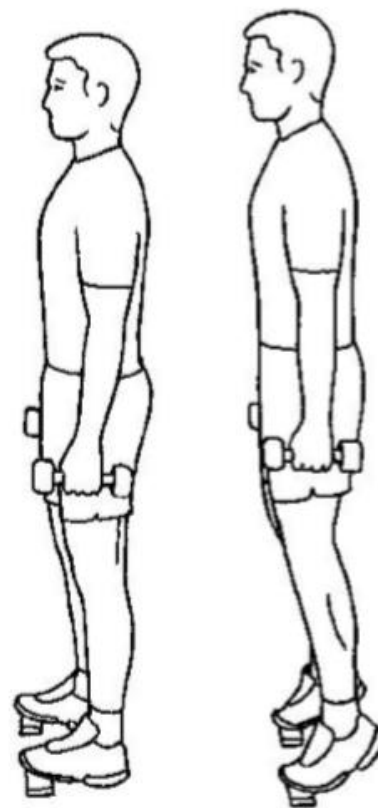


3. Russian Twist m. medicinboll och samlade fötter

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.

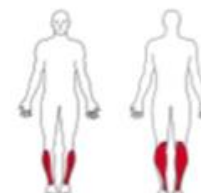


Stående tåhäv



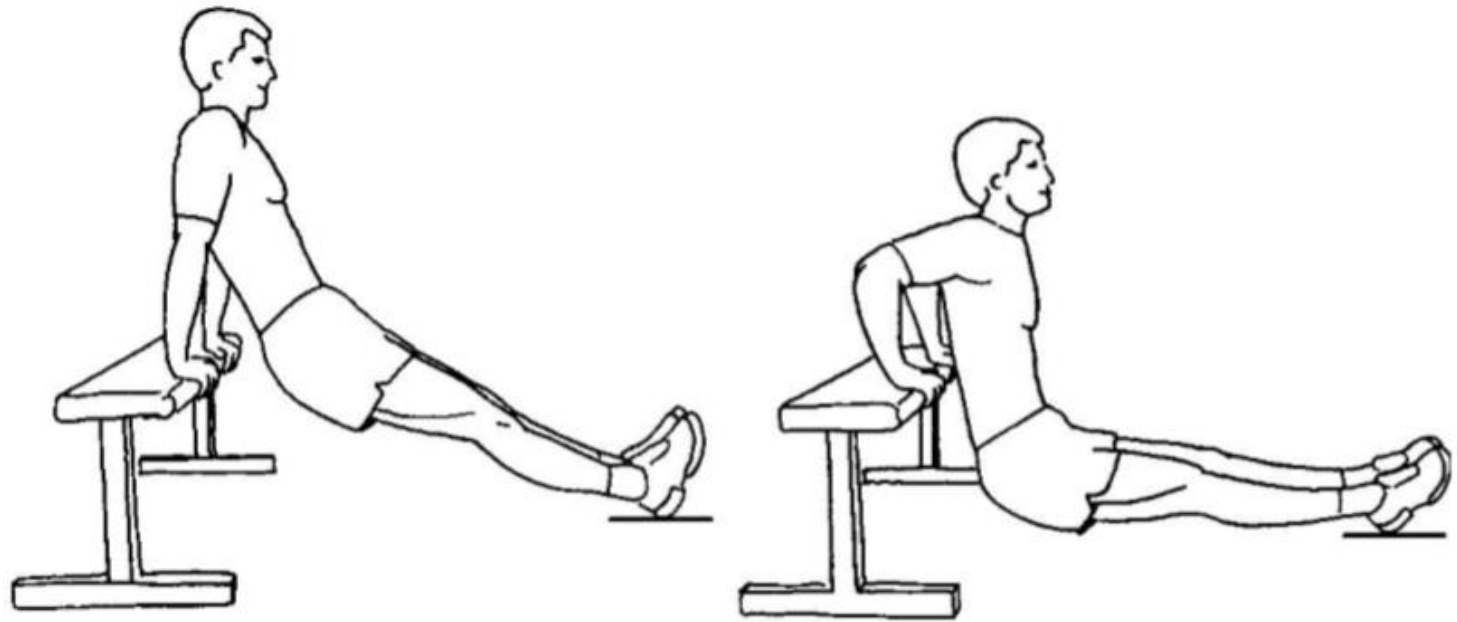
4. Stående tåhäv m/hantlar

Stå med tårna på en plankbit med höftbrett avstånd mellan fötterna och håll en hantel i var hand. Pressa upp till tåstående och sänk kontrollerat tillbaka.



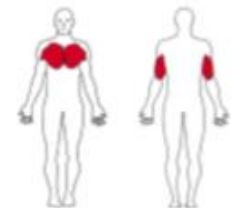
<http://aktivapauser.com>

Dips

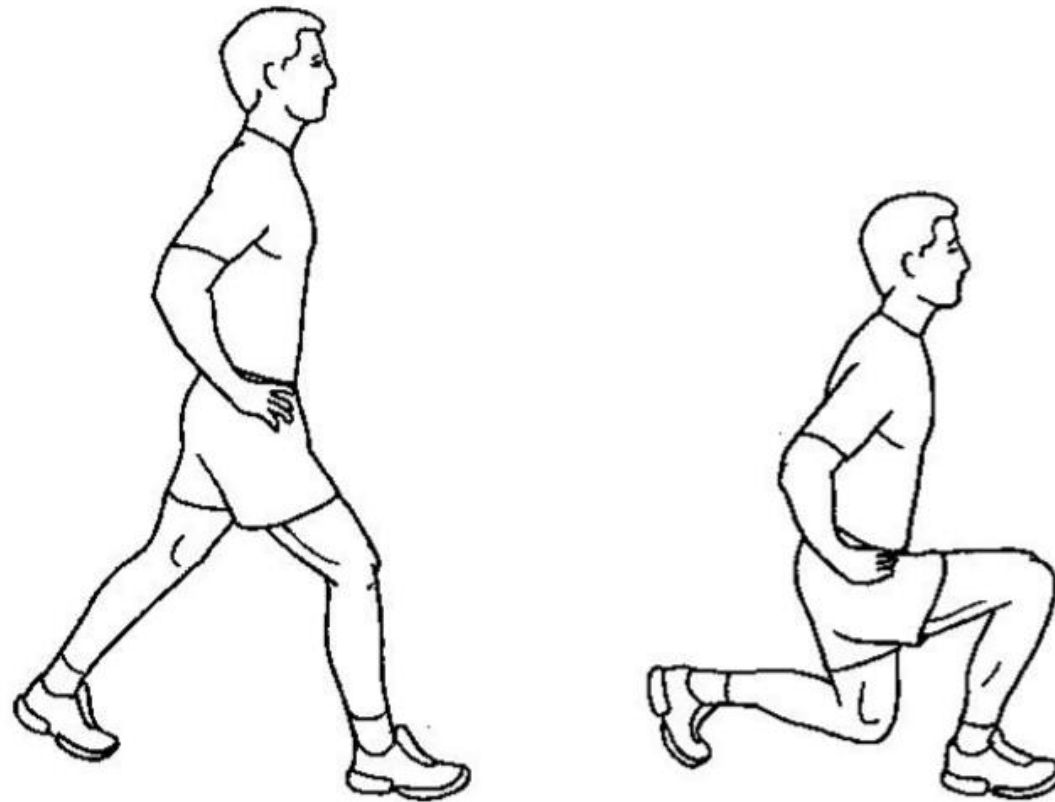


5. Dips på bänk

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.

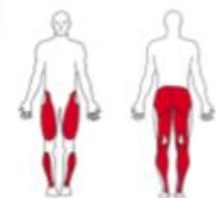


Utfallssteg

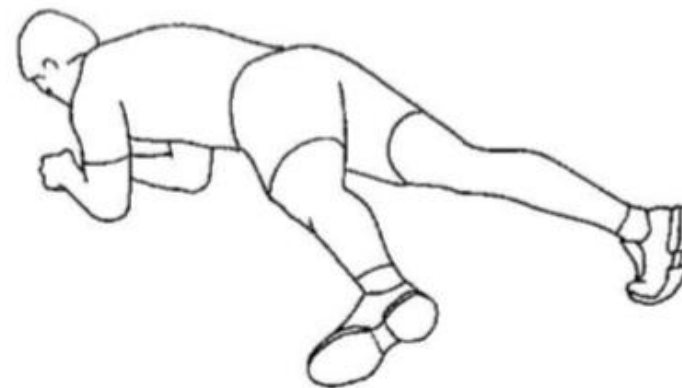
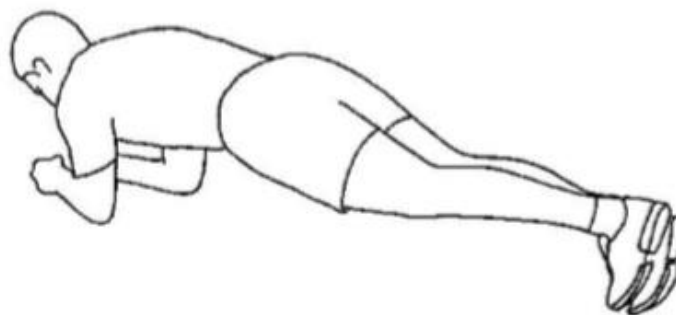


6. Utfall stående

Stå med händerna i sidan. Det aktiva benet placeras en bit framför det andra. Böj dig ned till ungefär 90 grader i knät. Lägg vikten på det främre benets häl, och se till att knät inte trycks framför tårna. Pressa dig upp med hjälp av det främre benet, byt ben och upprepa. Håll överkroppen upprest och blicken riktad rakt fram under hela rörelsen.

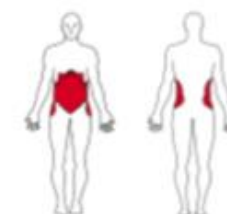


Plankan med utdrag av ben

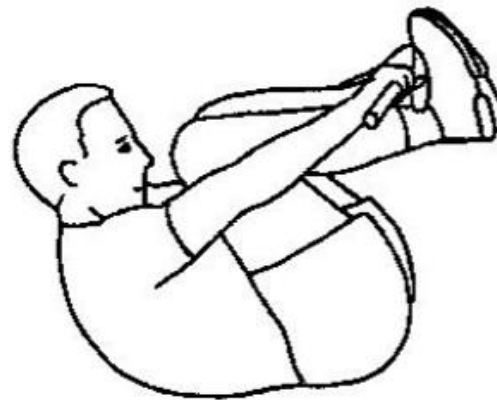
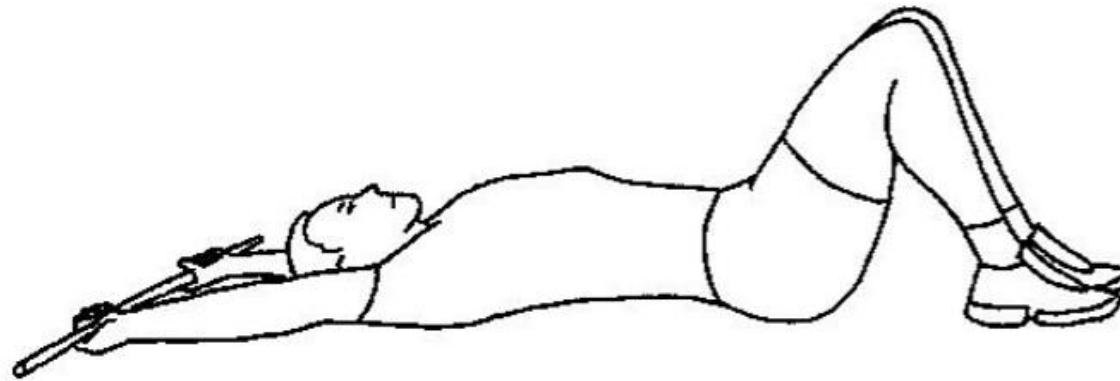


7. Plankan med utdrag av ben

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.



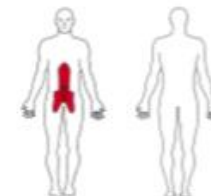
Situps med pinne



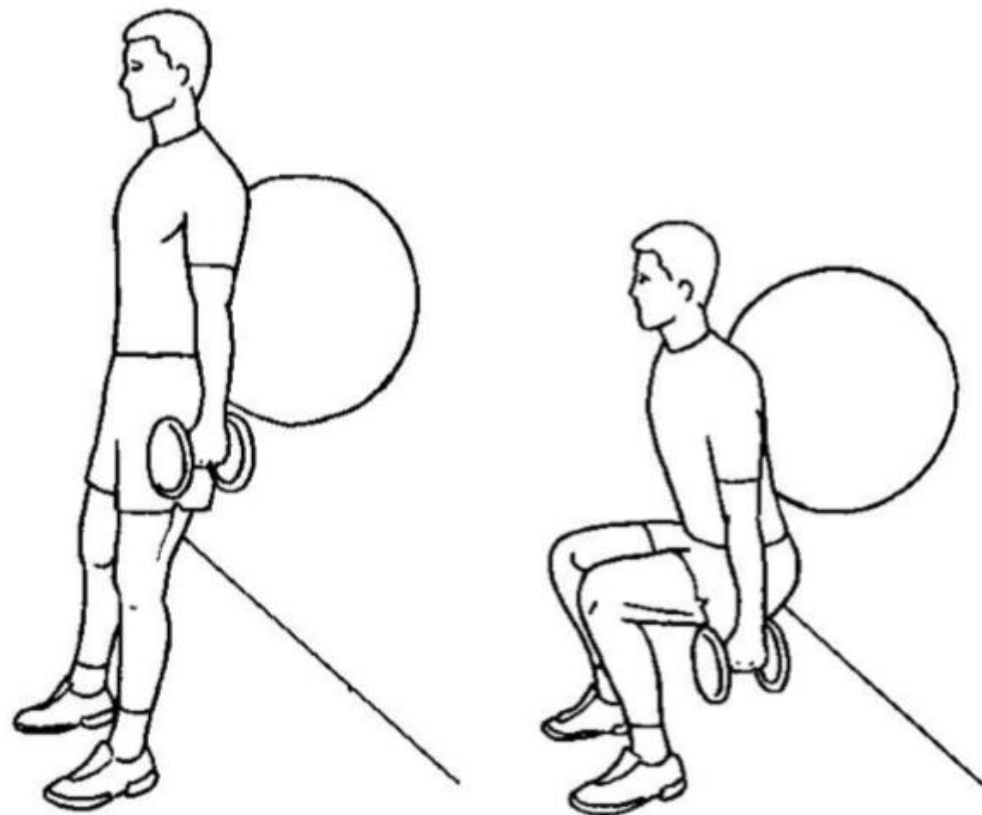
8. Sit-up med pinne

Ligg på rygg på golvet med böjda knä och fotsulan i golvet. Ta tag i pinnen med ca en axelbredds avstånd mellan händerna och raka armar över huvudet. Spänn magmuskulaturen genom att pressa korsryggen ned mot golvet samtidigt som du drar benen in mot bröstet. Samtidigt drar du armarna framåt så att pinnen befinner sig vid fötterna i slutposition. Kom tillbaka till utgångsställningen och repetera.

<http://aktivapausar.com>

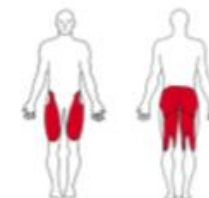


Knäböj med boll och hantlar

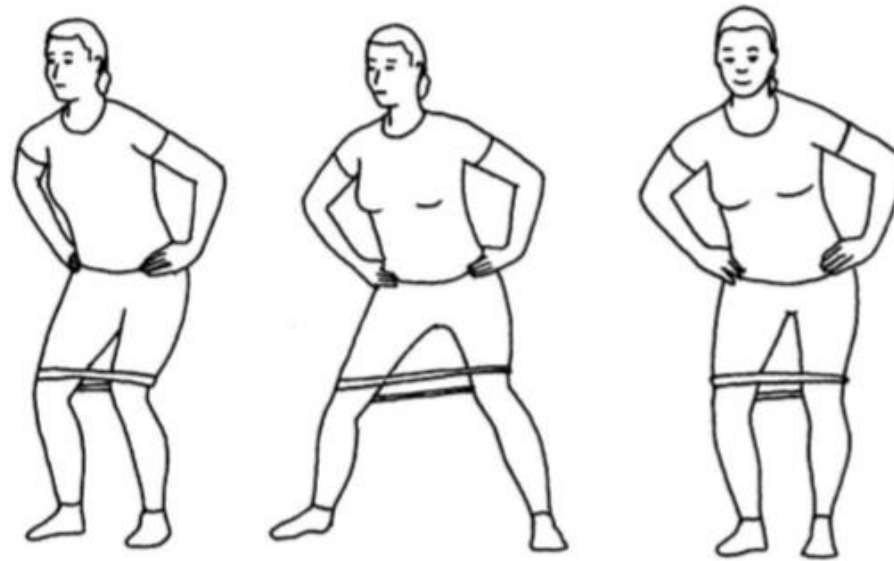


9. Knäböj m/boll 2

Stå med en boll som ryggstöd och håll en hantel i var hand. Placera fötterna med axelbrett avstånd mellan varandra och pekandes snett utåt. Böj knäna till ungefär 90 graders vinkel, och pressa sedan upp igen. Håll ryggen rak och blicken riktad rakt fram.

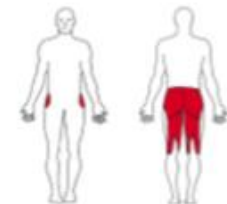


Gång åt sidan med band

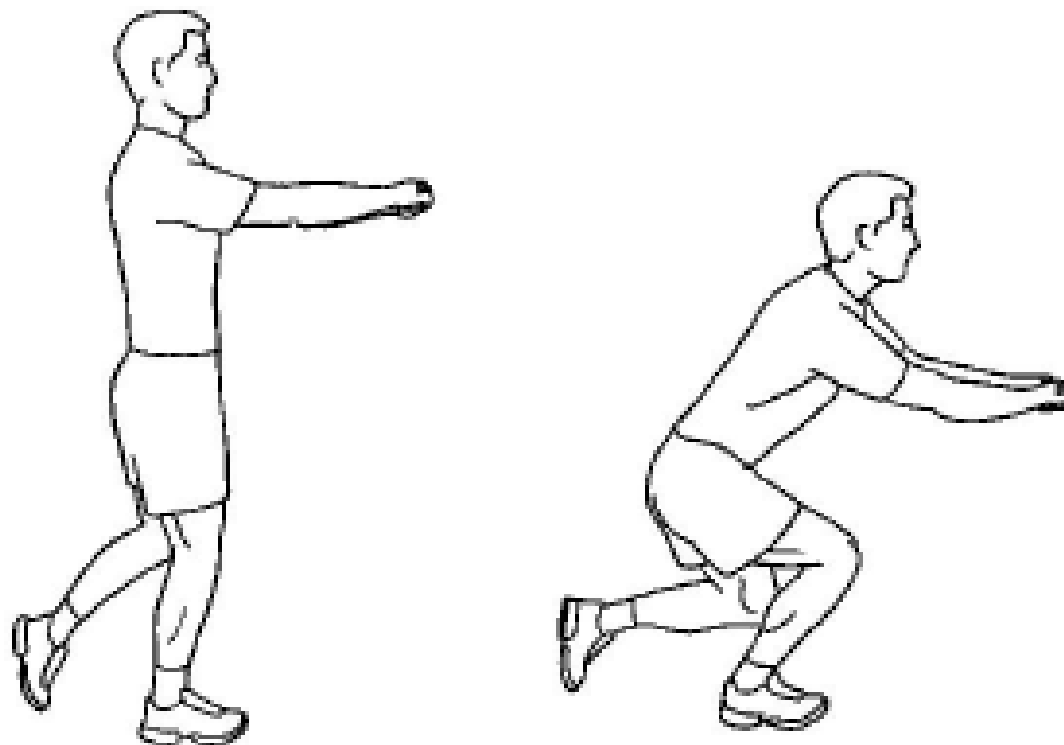


10. Gång åt sidan m. miniband runt lår

Placera ett miniband runt låren och ställ dig i en bredbent position så att du får ett ordentligt motstånd i minibandet. Böj lätt i höfter och knän och placera händerna på höfterna. Gå åt sidan samtidigt som du behåller bandet spänt, samt håller lätt böj i höft och knä.

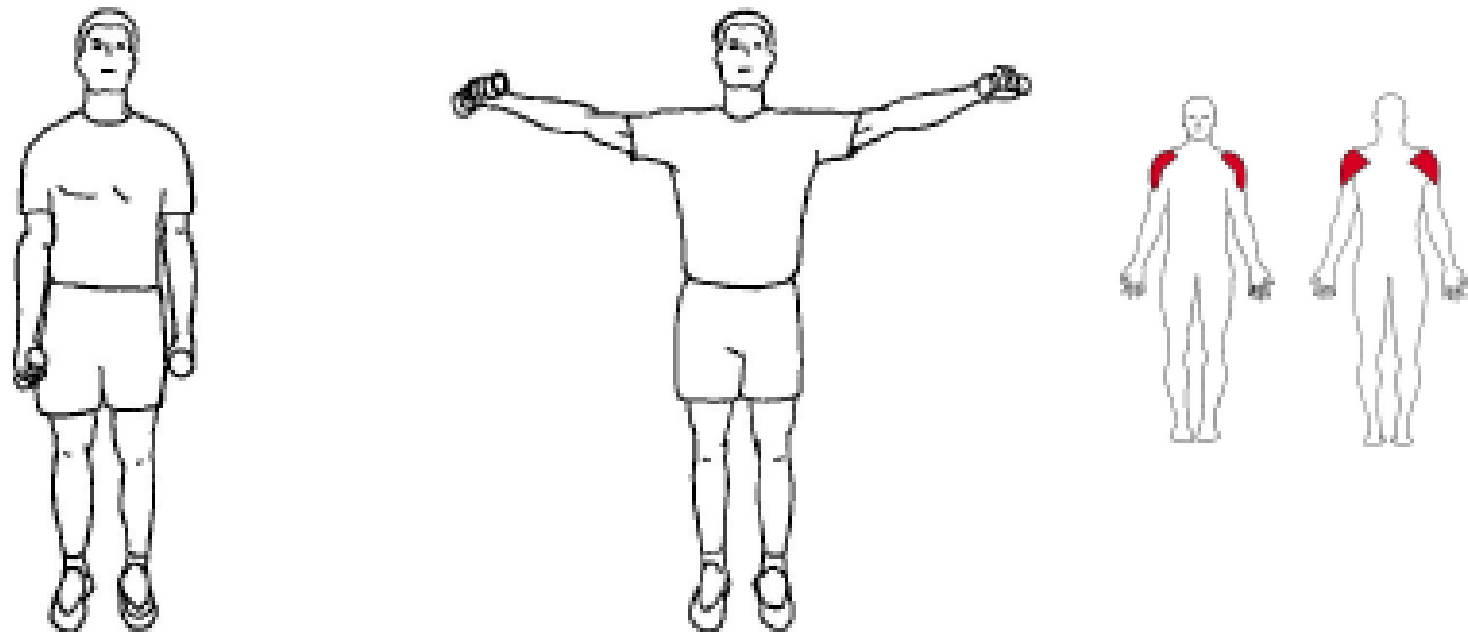


Knäböj 1 ben



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.

Stående raka lyft åt sidan



Stå med armarna hängande längs sidan och en hantel i var hand. Håll armbågarna lätt böjda och lyft armarna uppåt och utåt i en cirkulär rörelse utan att höja axlarna. I toppläget är lillfingersidan av handen riktad mot taket. Vänd rörelsen när armbågarna och händerna är i höjd med, eller något ovanför axeln. Återgå långsamt och upprepa.