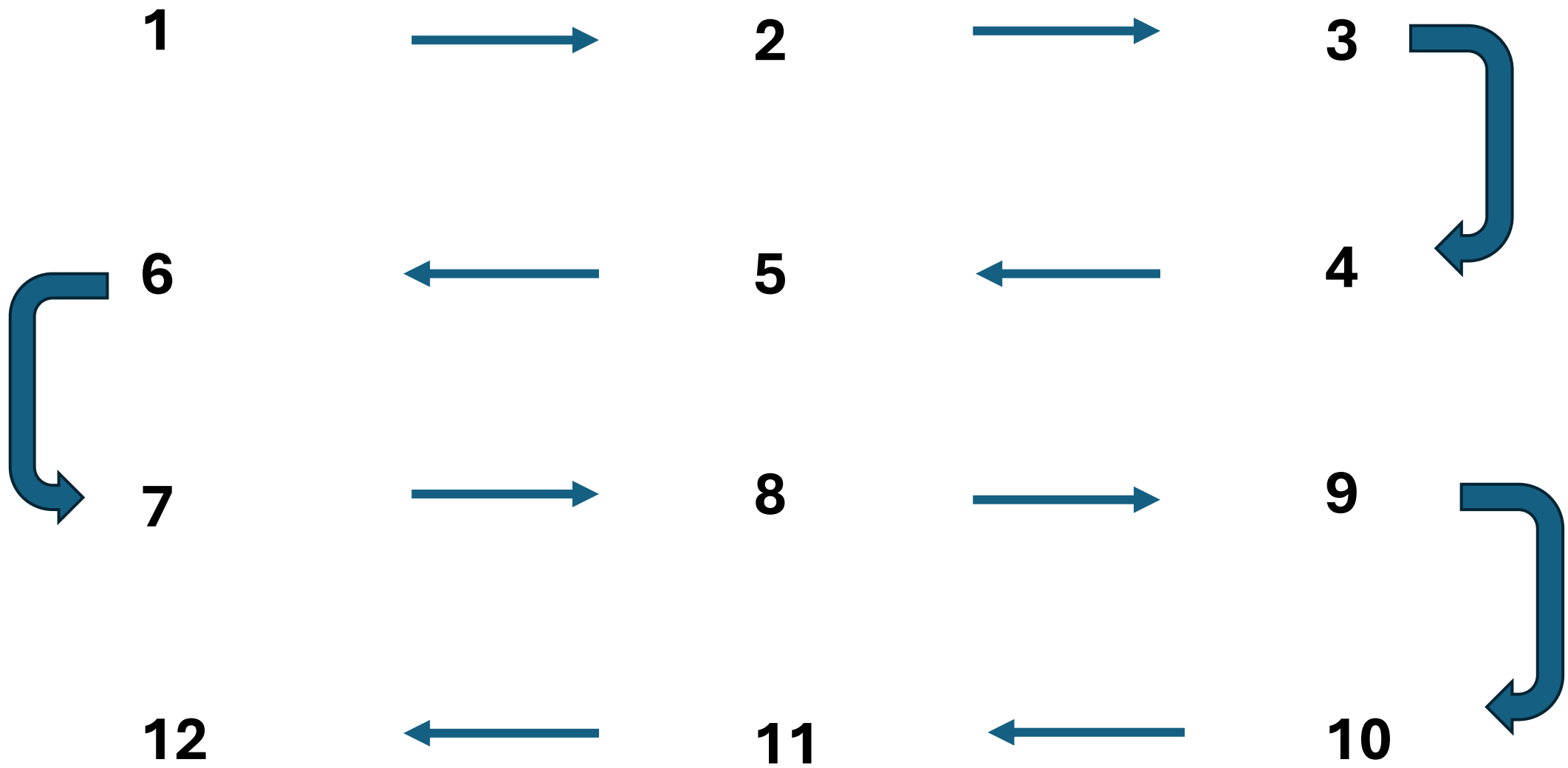


Styrketräning med utmaningar

**”vilken utmaning
väljer du?”**

Stationer

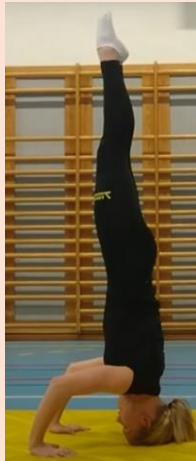


Utmaning nr 1

Försök att stå så länge som möjligt i positionen “spindelstående”

Behöver du mer utmaning?

Testa då att gå upp till huvudstående från spindelstående position





Utmaning nr 2

Fixar du att stå i denna position i 60 sekunder utan att ramla?

Behöver du mer utmaning?

Testa då att blunda samtidigt men slarva inte med övningen

Utmaning nr 3

Fixar du att förflytta bollen från höger hand till vänster genom att **studs**a den en gång i golvet framför dig? Utmana dig hela intervallet (60 sekunder)

Behöver du mer utmaning?

Testa då att **kasta** upp bollen i luften (utan studs) och fånga den med andra handen samtidigt som du står stilla med resten av kroppen

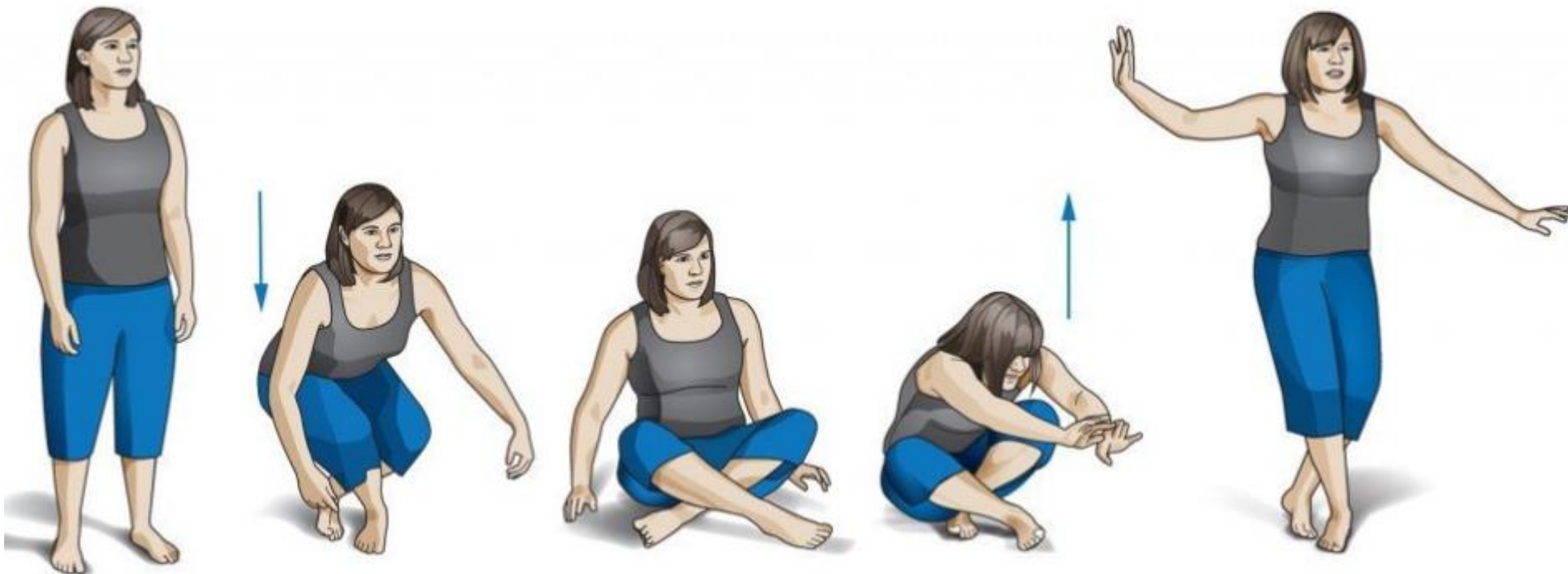


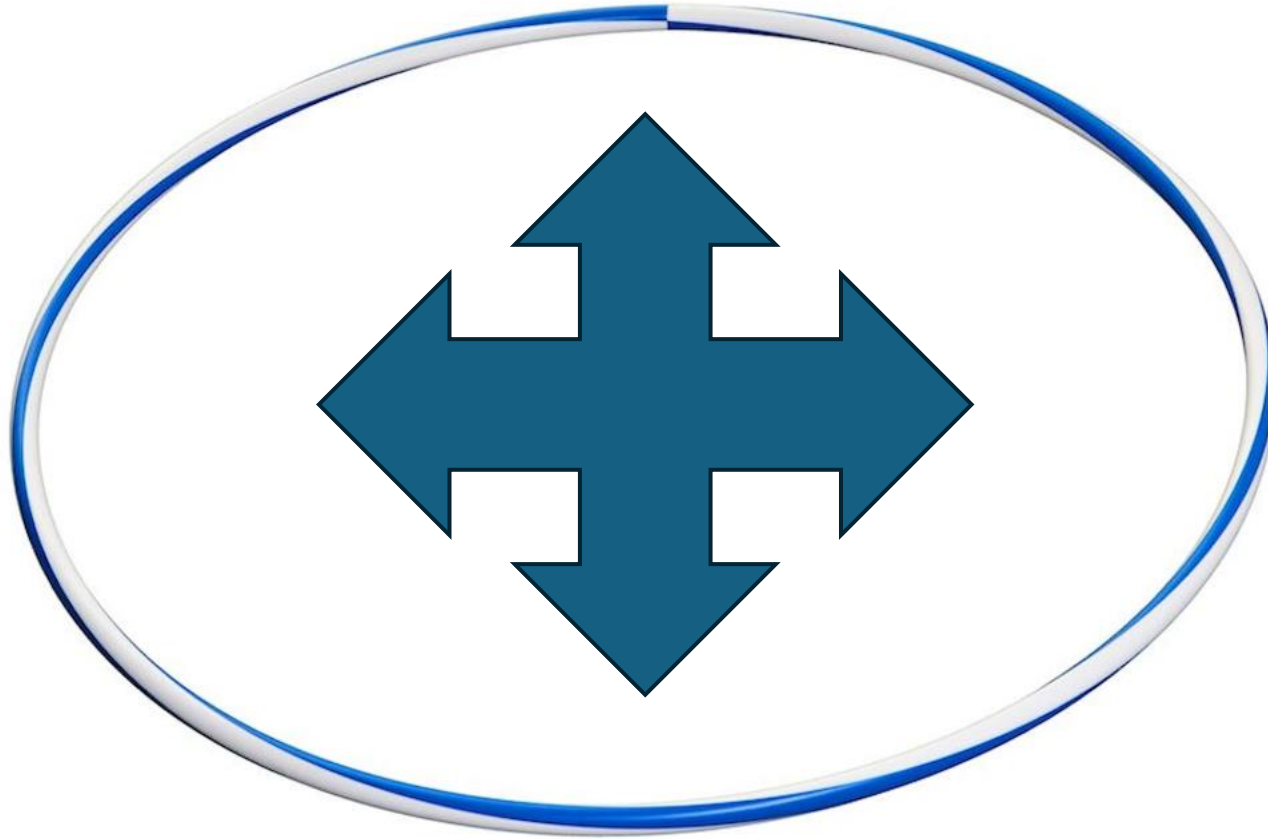
Utmaning nr 4

Fixar du att gå upp och ner från sittande till stående och tillbaka igen under 60 sekunder utan att använda händerna?

Behöver du mer utmaning?

Ligg på rygg, håll om knäna och gunga dig upp till stående position. Inga händer får röra golvet.





Utmaning nr 5

Hoppa jämfota in och ut ur rockringen utan att stanna i 60 sekunder enligt mönstret



Behöver du mer utmaning?

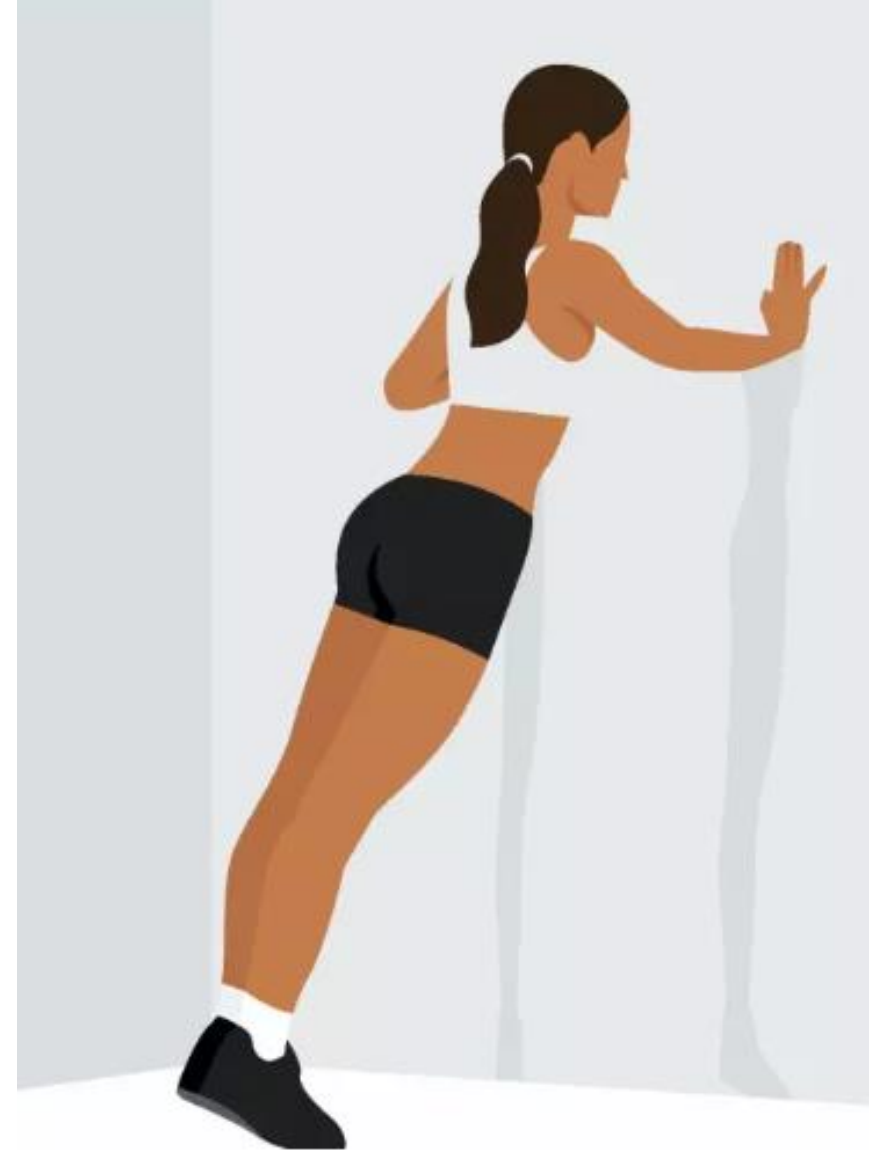
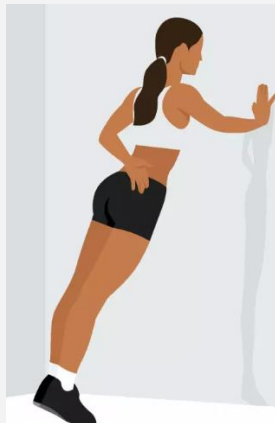
Gör samma sak som ovan men hoppa bara på ett ben

Utmaning nr 6

Fixar du armhävningar mot vägg i 60 sekunder utan att avbryta? Välj själv avstånd som utmanar dig

Behöver du mer utmaning?

Gör då samma sak med bara en arm





Utmaning nr 7

Fixar du denna övning i 60 sekunder utan att avbryta?

Behöver du mer utmaning?

Testa då att hålla en vikt framför kroppen (statiskt) samtidigt som du sitter i jägarvila



Utmaning nr 8

Fixar du att hoppa hopprep i 60 sekunder utan att stanna i ett tempo som känns utmanande?

Behöver du mer utmaning?

Hoppa 60 sekunder utan avbrott baklänges



Utmaning nr 9

Kan du sitta stilla på balanskudden i 60 sekunder utan att ramla av?

Behöver du mer utmaning?

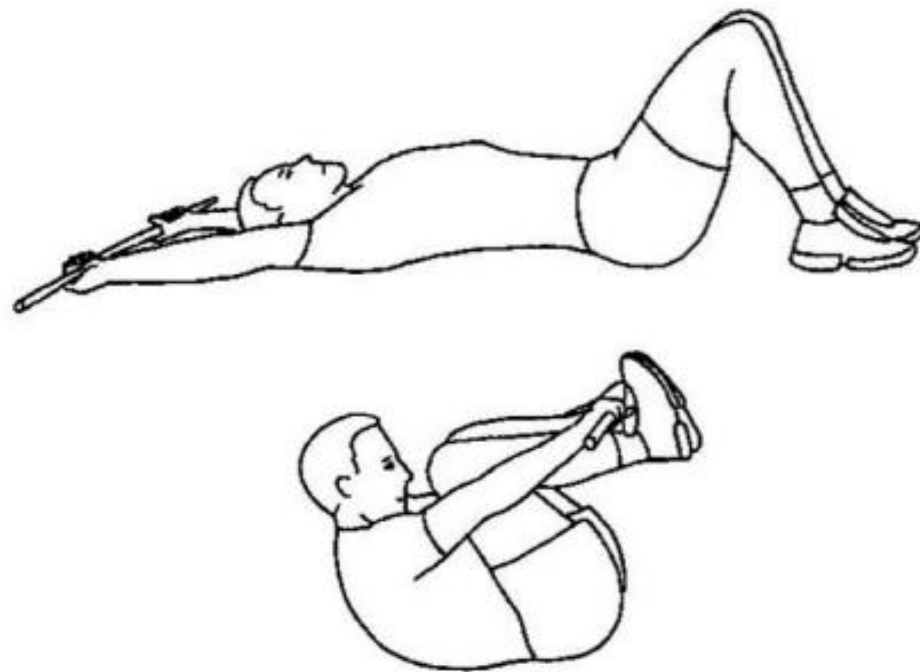
Testa då att växla mellan raka och böjda ben utan att tappa balansen (inga händer)



Utmaning nr 10

Fixar du denna övning i 60 sekunder utan att stanna?

Pinnen ska röra fötterna innan du sträcker ut igen



Behöver du mer utmaning?

Testa då att dra pinnen hela vägen runt fötterna utan att någon gång sätta fötterna i golvet och sedan tillbaka igen till utgångsläget



Utmaning nr 11

Fixar du klättra upp och ner under 60 sekunder med ansiktet mot väggen? →

Behöver du mer utmaning?

Testa då stillastående mot vägg utan att svanka





Utmaning nr 12

Fixar du denna
övning i 60 sekunder
utan att avbryta?

**Behöver du mer
utmaning?**

Testa då att rulla bollen
under dig försiktigt fram-
och tillbaka med hjälp av
armarna.