

Parövningar

16 st styrkeövningar
med egen kroppsvikt



Uppvärmning

1. Jogga i lugnt tempo (2 sträckor)
2. Hoppa sidled i lugnt tempo (2 sträckor)
3. Jogga i lugnt tempo med höga knän (2 sträckor)
4. Jogga i lugnt tempo med hälarna mot rumpan (2 sträckor)
5. Hoppa på vänster ben (2 sträckor)
6. Hoppa på höger ben (2 sträckor)
7. Gå på alla 4 – ”fyrfotagång” (2 sträckor)
8. 20 st jumping jacks på stället









Tryck kompisen händer upp, ner och åt sidan – håll balansen













Benpress

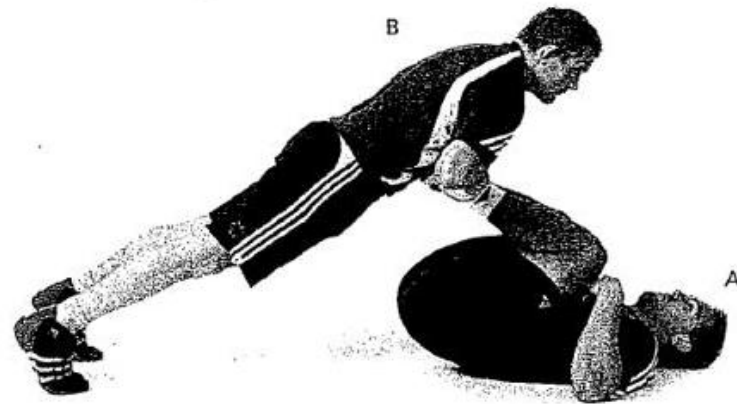
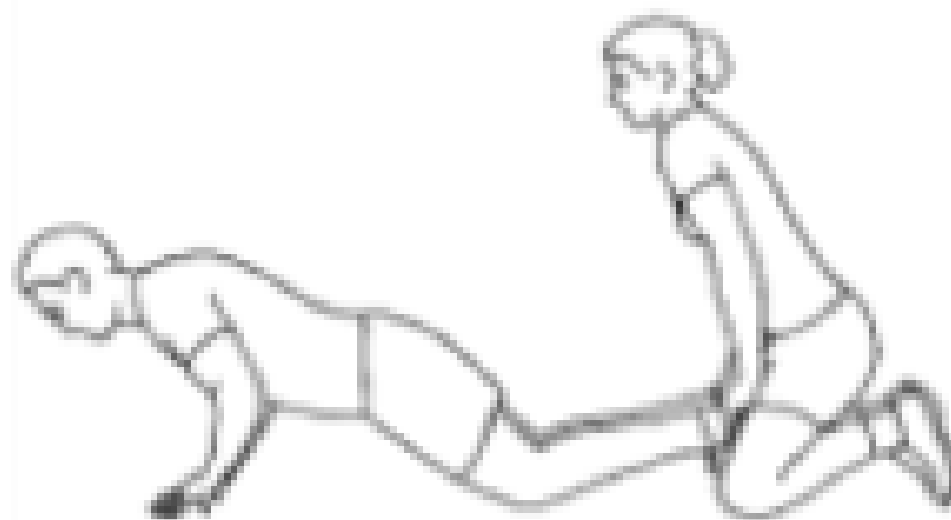


bild 1

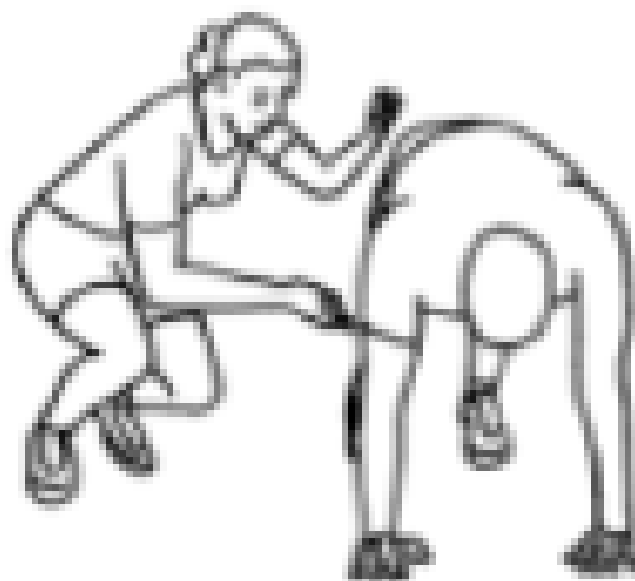


bild 2











STRÄVA EFTER ATT
HÅLLA HÖFTERNA RAKA
OCH INTE GUNGA ELLER
BÖJA DEM

Omvänd rodd

Du som är motstånd:

Stå bredbent och lite lutad framåt.

Du som utför övningen:

Greppa tag i din kompis handleder.
Dra din kropp uppåt i en rodd-rörelse.
Håll dina axlar nedåt och bakåt.
Upprepa.

Tips!

Är det för tungt?
Sitt i skräddar-
ställning.
Eller böj benen
i knäleden.



ÅTERIGEN, BEHÅLL
EN RAK KROPP
GENOM ÖVNINGEN

Avslutning – stretch

