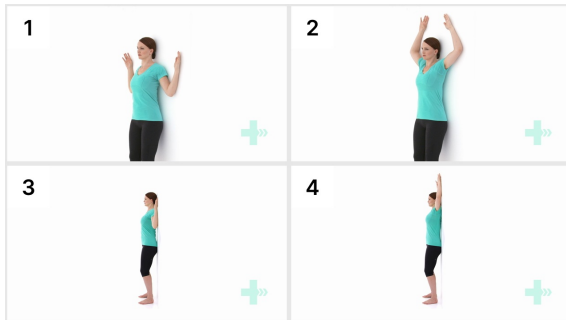


3 set / 12 Reps / 1 s håll



1. Vaggänglar

Stå med ryggen mot en vägg och böj knäna lite.

Dina axlar och ditt huvud ska röra väggen.

Börja med överarmarna vid din sida med böjda armbågar.

Dina handleder och underarmar ska ha kontakt med väggen.

Ta upp armarna så högt som möjligt, utan att någon av dina kroppsdelar tappar kontakten med väggen.

När du nått så långt du kan, för armarna tillbaka till startpositionen.

3 set / 12 Reps

2. Dynamiska tåhävningar stående

Stå upprätt med ansiktet mot en vägg.

Placera båda händerna på väggen framför dig för stöd.

Gå upp på tå och sänk sedan hämlarna tillbaka till golvet.

Fortsätt denna rörelse i snabb takt.



3 set / 12 Reps

3. Armhävning mot vägg

Stå framför en vägg, ett stort steg ifrån.

Placera händerna mot väggen i samma höjd som dina axlar men lite bredare.

Luta dig mot väggen. Håll en rak linje från huvudet till fötterna.

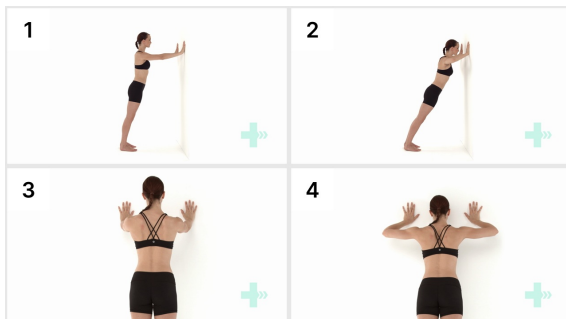
Böj i armbågarna. För in bröstet och höfterna mot väggen och pressa armbågarna utåt.

Se till att din kropp hålls rak.

Pressa genom händerna för att rätta ut armarna igen.

Upprepa.

Obs: ju längre bort dina fötter är från väggen, desto svårare blir övningen.



3 set / 12 Reps

4. Knälyft lutad mot vägg

Stå rakt mot en vägg.

Placera handflatorna på väggen i axelhöjd.

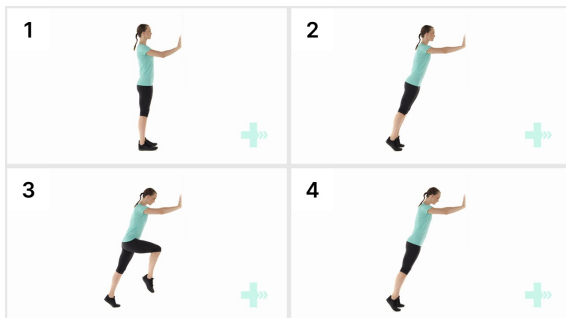
Se till att dina handflator är axelbrett isär.

Stig bakåt med dina fötter så att du har en rak linje från toppen av huvudet till dina hälar.

Aktivera magmusklerna och sätesmusklerna för att behålla denna position.

Dra ett knä upp mot bröstet tills höften och knäet är i 90 graders vinkel.

För foten tillbaka till golvet och upprepa sedan.





5. Knäböj med kroppsvikt

Stå upprätt med armarna framåt och böjda vid armbågarna. Nävarna ska vara knäppta och handflatorna vända inåt.
Rör dig ner i en knäböj så att knäna är i linje med tårna och hämlarna i kontakt med golvet. Se till att ryggen är rak.
Håll huvudet och bröstet upprätt och blicken horisontell.
Håll i två sekunder och återgå till startpositionen.

3 set / 12 Reps



6. Utfallssteg framåt och bakåt

Stå upprätt med ett stort utrymme framför dig.
Ta ett stort steg framåt och gå ner i ett utfallssteg.
Se till att det främre knäet rör sig framåt över tårna och inte vrids inåt.
Pressa dig sedan upp och ta ett steg bakåt med ditt främre ben.
Sänk dig ner till ett utfallssteg.
Upprepa rörelsen, ta ett steg framåt till ett utfallssteg, sedan bakåt med samma ben.

3 set / 12 Reps



7. Katt & ko

Ställ dig på händer och knän, händerna under axlarna och knäna under höfterna.
Runda och svanka ryggen genom att tippa bäckenet bakåt och framåt. Följ med i rörelsen med nacken.

2 set / 12 Reps



8. Motsatt arm- och benlyft (Fågelhunden)

Stå på händer och knän med händerna under axlarna och knäna under höfterna.
Ryggraden i neutral position.
Lyft ena armen och motsatt ben. Lyft endast så högt att du kan kontrollera ryggens position.
OBS:
- Håll ländryggen i neutralt läge.
- Försök att minimera tyngdförflyttningen i sidled.



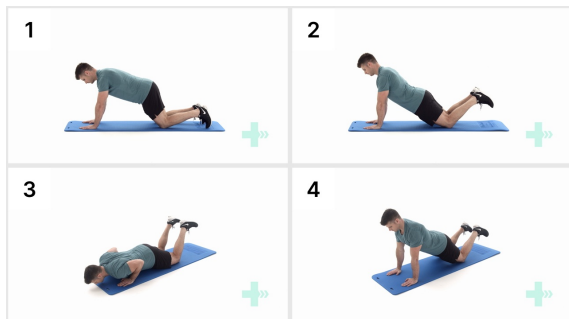
9. Höftlyft

Ligg på ryggen med böjda knän och fötterna platt på golvet.
Håll dina knän och fötter höftbrett isär.
Dra åt sätesmusklerna och lyft upp dina höfter tills du har en rak linje från axlarna till knäna.
Håll den här positionen.
Kontrollera rörelsen när du sänker tillbaka ner till golvet och upprepa.



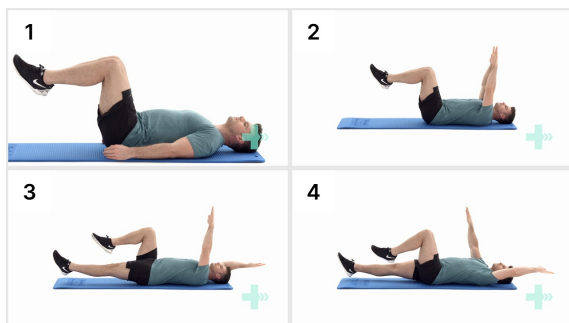
10. "W" rygglyft

Ligg på mage på en träningsmatta, med armarna i "W" -position så att överarmarna är i linje med bålen, armbågarna är böjda och händerna pekar framåt och är på samma nivå med dina axlar.
Flytta underarmarna utåt så att de ligger nära en 45 graders vinkel mot överarmen.
Håll huvudet något upphöjt och i linje med ryggraden.
Håll händerna så att handflatorna pekar ner och fingrarna är utsträckta.
Spänn nu magmusklerna för att stabilisera kroppen och lyft långsamt båda armarna från golvet, högst 10 - 15 cm, och håll i önskad tid och sänk sedan sakta ner armarna till golvet.
Upprepa önskat antal repetitioner.
Håll dina armar 45 grader med armbågarna i "W" -läget under hela övningen och se till att din överkropp och ben är i linje med varandra.
Utför denna övning långsamt kontrollerat och ryck inte kroppen uppåt när du lyfter armarna.



11. Armhävning på knä

Stå på knä med fötterna i luften och armarna raka mot golvet rakt under axlarna.
Kroppen ska vara i en rak linje från axlarna till knäna.
Böj långsamt armbågarna och för bröstet mot golvet med rak kropp. Pressa dig upp till raka armar igen.



12. Liggande dead bug

Ligg på rygg med benen lyfta i 90 grader.
Lyft armarna rakt upp mot taket.
Håll ryggen platt mot golvet och sänk motsatt arm och ben mot golvet.
Håll kvar ryggen platt mot golvet. Återgå till startpositionen och upprepa med andra armen och benet.