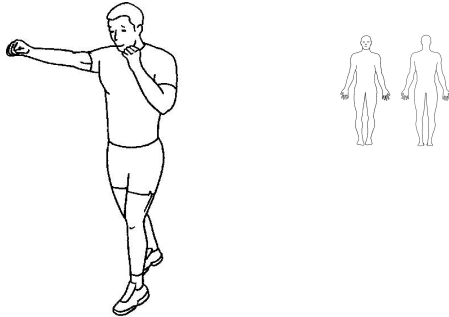
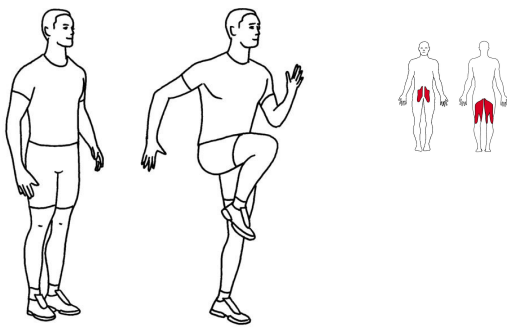


Pulshöjande övningar. Enklast är att köra så mycket ork och dagsform tillåter under 20-30 sek/övning



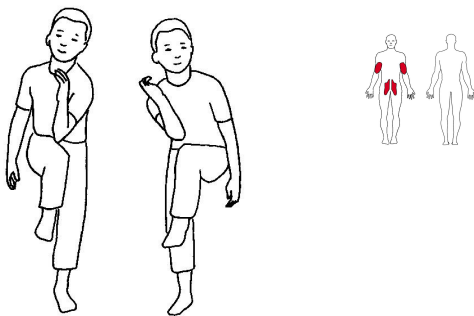
1. Skuggboxning

Utför i olika riktningar och höjder. Ta gärna med bälten i rotation och glöm inte att sträcka på höften.



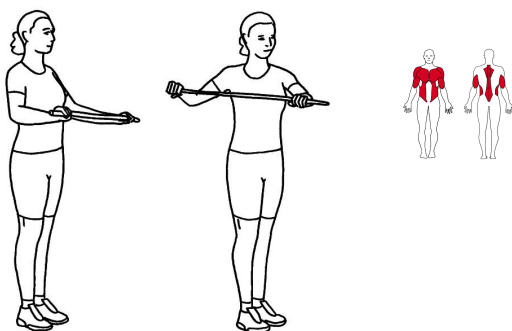
2. Höga knälyft på stället

Stå med parallella fötter. Spring/jogga på stället på tårna med höga knälyft samtidigt som du använder armarna.



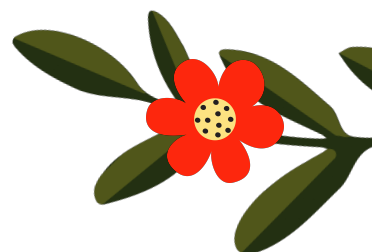
3. Diagonal kryssning knä- armbåge

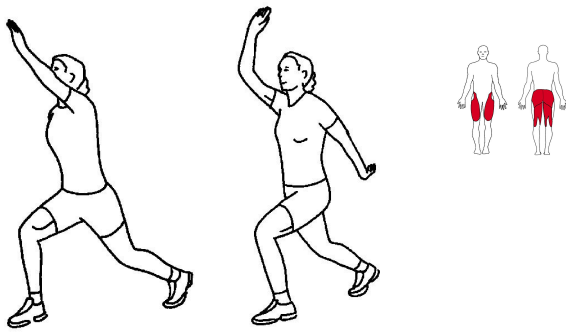
Stå med lite avstånd mellan fötterna. För växelvis motsatt armbåge och knä mot varandra.



4. Paddling med bålrotation

Stora paddelövningar till höger och vänster med roterande av överkroppen.

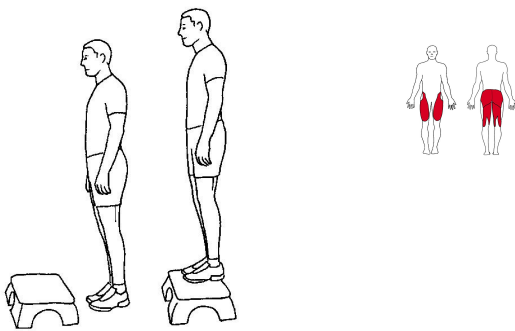




5. Hoppande utfall 2

Ta ett stort steg fram och böj det främsta knät något. Byt plats på främsta och baka benet växelvis genom att hoppa. Rör båda armarna växelvis fram och tillbaka diagonalt så att vänster arm följer höger ben och omvänt.

Minskad svårighetsgrad = ta bara armarna eller ta bara benen (handstöd vid stol), sänk tempot.

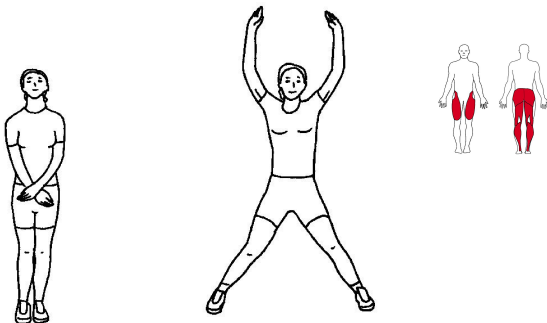


6. Step upp på steg

Gå upp och ned på ett trappsteg eller stepbräda. Utför övningen så fort som dagsformen tillåter.

Ökad svårighetsgrad: Ökat tempo. Högre steg/bräda

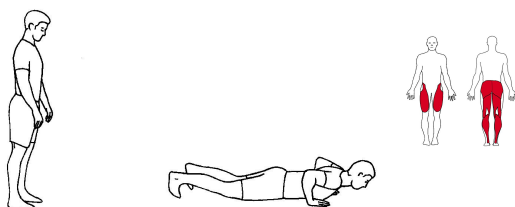
Minskad svårighetsgrad: Lägre tempo. Lägre steg/bräda.



7. Jumping Jacks/ saxhopp 1

Stå på golvet med samlade ben. Hoppa ut till bred benställning samtidigt som armarna flyttas rakt ut till sidan och lite över axelhöjd. Hoppa tillbaka till utgångsställningen och repetera.

Minskad svårighetsgrad = ta bara armarna eller ta bara benen. Sänk tempot.



8. Burpee

Starta i stående position. Starta rörelsen genom att böja knäna och sätt händerna i golvet och sträck ut benen bakom kroppen. Sänk kroppen kontrollerat men fort ned mot golvet och förflytta fötterna raskt in under kroppen. Hoppa upp från en djup knäböj position och klappa händerna över huvudet med raka armar.

Minskad svårighetsgrad = kör "huvud axlar knä och tå, knä och tå" istället

