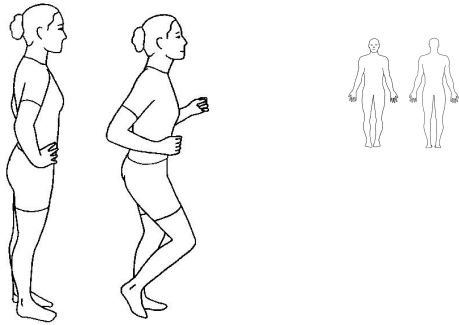


Uppvärmning 2-3 min. Övningar 4 st á 30 sek, 4 set med 10 sek vila mellan varje set. Övning 1,2,3,4 = Uppvärmning Övning 5,6,7,8 = Träning



1. Stillastående joggning

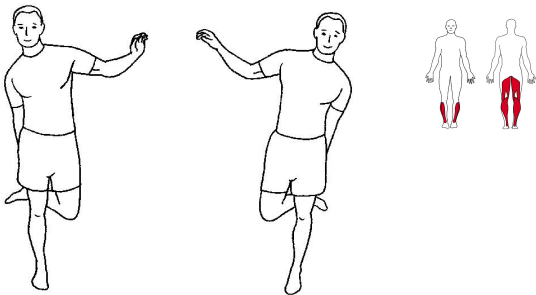
Stå med rak rygg och avslappnade axlar. Böj armbågarna och börja röra armarna fram och tillbaka samtidigt som du växelvis lyfter knäna. Jogga utan att röra dig framåt!



2. Hoppande utfall 2

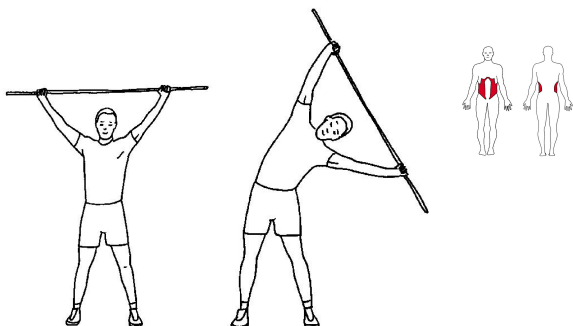
Ta ett stort steg fram och böj det främsta knät något. Byt plats på främsta och bakersta benet växelvis genom att hoppa. Rör båda armarna växelvis fram och tillbaka diagonalt så att vänster arm följer höger ben och omvänt.

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



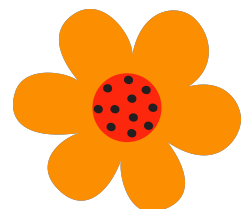
3. "Häl mot hand"

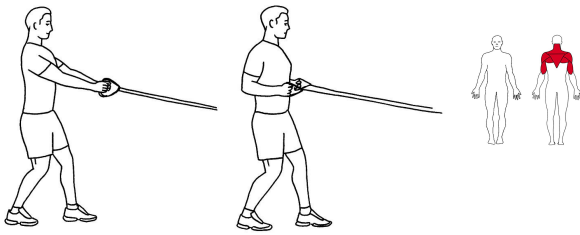
Stå med armarna längs sidan. För motsatt arm och fot bakom kroppen, så att handen rör hälen. Övningen ska utföras långsamt och kontrollerat.



4. Sidoböj

Finn utgångspositionen genom att stå med fötterna med en höftbredds avstånd pekande rakt fram. Håll stängen i luften över huvudet med ca en axelbredds avstånd. Det är viktigt att armarna hålls raka och som om de är en förlängning av ryggen. Gör en sidoböj till den ena sidan, kom tillbaka till mitten och repetera sedan rörelsen på motsatt sida.





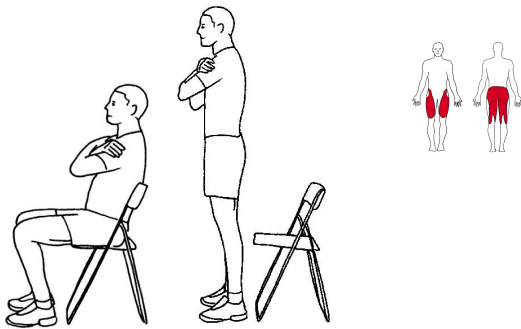
5. Rodd i splitstående

Fäst gummibandet i ca brösthöjd tex i ett dörrhandtag.

Om det är svårt att greppa bandet, så vira det ngt varv i handflatan runt handen alternativt knyt en knut i bandets ytterändar.

Stå i splitstående position med det ena benet lite framför det andra.

Börja rörelsen genom att dra skuldrorna nedåt och bakåt, och dra gummibandet mot magen/nedre delen av bröstet (mitt i mellan naveln och bröstet). Dra samman skulderbladen i ryggen. Kom långsamt tillbaka till utgångsställningen.

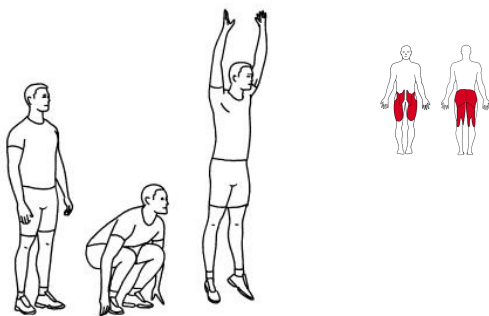


6. Sätta och resa sig 2

Sitt på en stol med armarna i kors framför bröstet. Förflytta överkroppen framåt och res dig upp till stående.

Utför övningen med kontroll i så högt tempo som dagsformen tillåter.

Minskad svårighetsgrad = högre höjd på stol/pall (normal höjd på stol är 45 cm från golv)



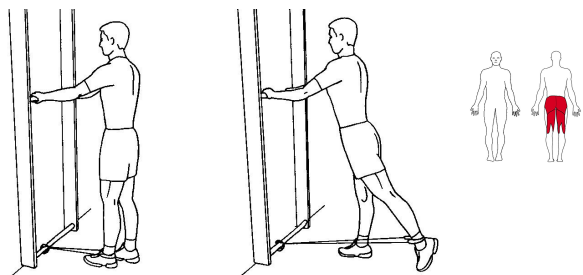
7. Hoppande knäböj

Starta i en stående position.

Böj i knäna och berör golvet med händerna. Hoppa upp med maximal kraft från knäböj positionen och sträck armarna upp över huvudet.

Minskad svårighetsgrad = ta bort hoppet, huka dig inte så djupt, sänk tempot





8. Stående höftsträck bakåt m/gummiband

Fäst bandet långt ner på t.ex. i en stol eller bordsben, och runt vristen på ena benet.

Stå vänd mot stolen/bordet med höften lätt böjd på det ben du ska träna. För benet bakåt och sträck höften.

Återgå långsamt och upprepa. Byt ben.

