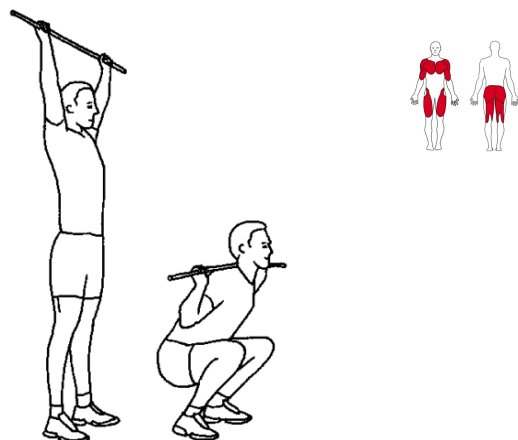




1. Knäböj m/press bakom nacken

Position

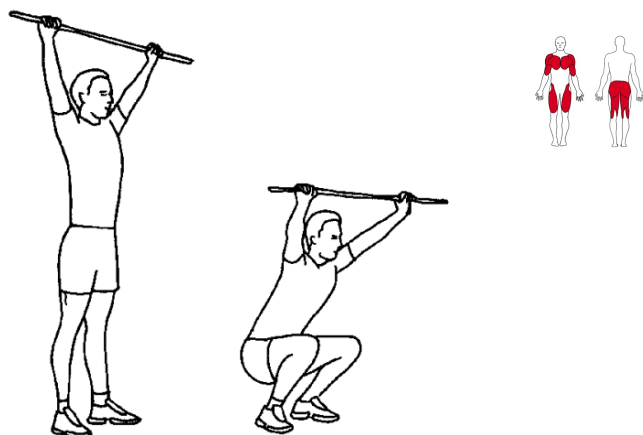
Stå höftbrett mellan fötterna. Håll kvastskäft vilande på axlarna. Fötter och knän peka rakt fram (samma riktning under hela övningen).

Genomförande

Gör en knäböj. När du skjuter ifrån på väg uppåt sträcker du upp armarna över huvudet. Sänk tillbaka kvastskäftet till axlarna.

Håll blicken framåt och en öppen brösthållning under hela övningen.

Set: 3 , Repetitioner: 20



2. Djup knäböj m/raka armar

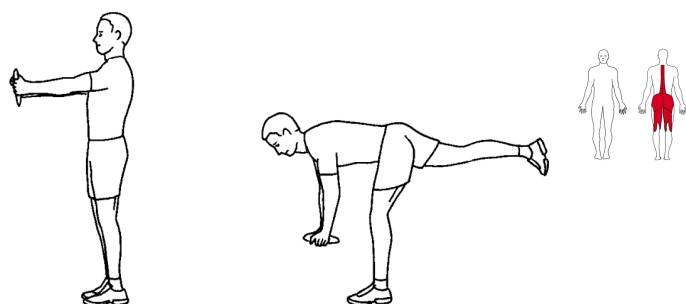
Position

Stå höftbrett mellan fötterna. Håll kvastskäft med raka armar över huvudet. Fötter och knän peka rakt fram (samma riktning under hela övningen).

Genomförande

Gör en knäböj till ca 90 grader. Håll armarna raka över huvudet, blicken framåt och en öppen brösthållning under hela övningen.

Set: 3 , Repetitioner: 20



3. Flygplanet

Position

Stå på ett ben medan du sträcker armarna framåt (över huvudet)

Raka armar hållandes kvastskäft brett

Motsatt ben ska vara rakt mot en vägg som förlängning av överkroppen.

Genomförande

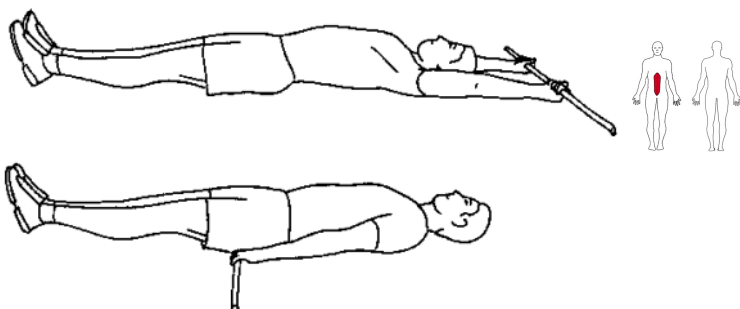
Rotera kvastskäft med raka armar ovanför huvudet (rotera axlar). Höfter + ben helt still.

Obs: felaktig bild med hantel

1: Set: Höger ben: 1 , Repetitioner: 20

2: Set: Vänster ben: 1 , Repetitioner: 20





4. Crunch med pinne/käpp

Position

Ligg på rygg på matta. Benen ihop och lyft dem lite upp från golvet. Håll kvastskftet över huvudet med raka armar.

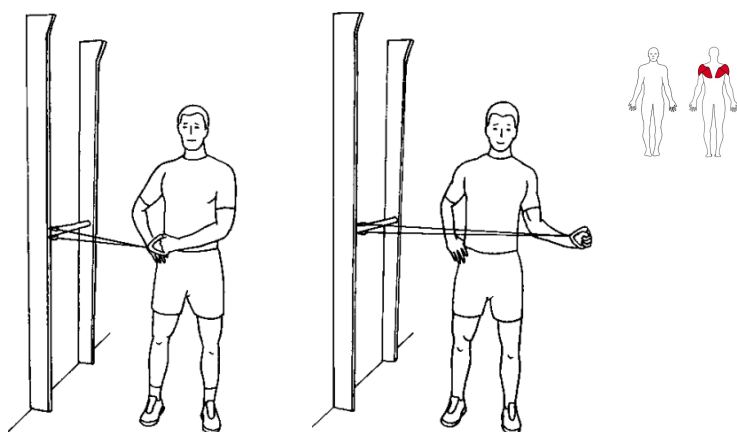
Genomförande

För kvastskftet över kroppen och runt fötterna på undersidan av benen och upp mot sätet.

Sänk kroppen och sträck ut benen.

För kvastskftet tillbaka till utgångspositionen samtidigt som kroppen sänks ned mot mattan och benen till utgångsposition.

Set: 3 , Repetitioner: 15



5. Stående axelrotation utåt m/gummiband

Position

Fäst bandet i höjd med naveln

Håll handtag/gummiband med armen 90°

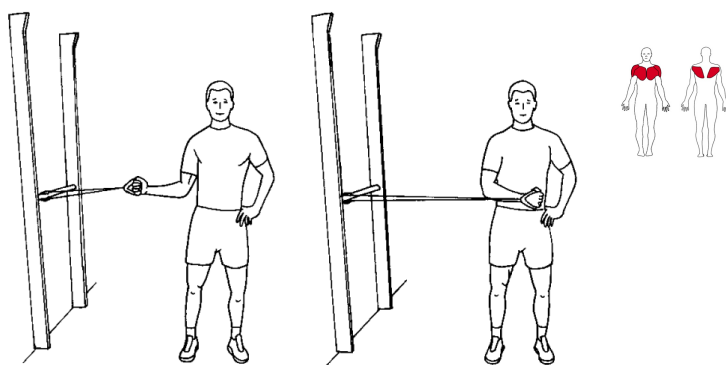
Vilande arm bakom rygg

Genomförande

Rotera utåt så långt som möjligt i axelleden. Försök att hålla armbågen tätt mot kroppen under hela rörelsen (håll vilande arm mellan kropp och armbåge)

1: Set: Höger arm: 2 , Repetitioner: 40

2: Set: Vänster arm: 2 , Repetitioner: 40



6. Stående axelrotation inåt m/gummiband

Position

Fäst bandet i höjd med naveln

Håll handtag/gummiband med armen 90°

Vilande arm bakom rygg

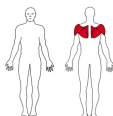
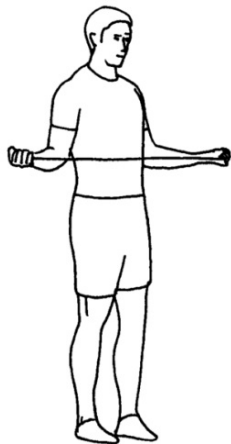
Genomförande

Rotera inåt så långt som möjligt i axelleden. Försök att hålla armbågen tätt mot kroppen under hela rörelsen (håll vilande arm mellan kropp och armbåge)

1: Set: Höger arm: 2 , Repetitioner: 40

2: Set: Vänster arm: 2 , Repetitioner: 40





7. Band Pull Apart: Utåtrotation skuldra

Position

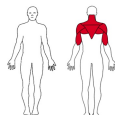
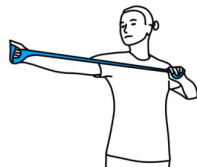
Fäst gummiband i höjd med knä eller lägre
Håll handtag/gummiband med armen 90°

Genomförande

Håll armbågar mot kroppen (höft)
Tummarna ska peka uppåt
Dra gummiband snett uppåt och utåt
Pressa ihop skulderbladen samtidigt som du drar ut/lyfter händerna

Obs: felaktig bild som inte visar gummiband fäst i vägg/knähöjd

Set: 3 , Repetitioner: 20



8. Pil och båge m/gummiband

Position

Fäst gummiband i höjd med axlar
Stå i ställning "bågskytte" och håll i handtag/gummiband i bakre hand med sträckt gummiband

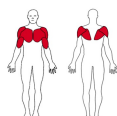
Genomförande

Dra gummiband bakåt (så som spänna en pilbåge)
Vrid axlar bakåt för att spänna så långt du kan
Dra snabbt och släppt långsamt tillbaka
Variera vartannat set: tummen pekande uppåt och mot dig

Alternativ: använd gummiband/loopband såsom bild visar om du saknar möjlighet att fäst i vägg

1: Set: Höger arm: 2 , Repetitioner: 30

2: Set: Vänster arm: 2 , Repetitioner: 30



9. Böjda armlyft med miniband

Position

Håll loopband spänt mellan händerna med raka armar ovanför huvudet
Tummarna riktade bakåt

Genomförande

Håll armarna alltid raka och spända
För armarna fram tills framför ansiktet och tillbaka ovanför huvudet

Obs: böj **inte** armarna såsom bilden visar

Set: 3 , Repetitioner: 15





10. Armhävningar med viktöverföring på BOSU

Position

Armhävningsposition

En hand på medicinbollen

Spänn mage/rumpa så att ryggen är i linje med hela kroppen

Genomförande

Vanlig armhävning där armen över medicinbollen sänks

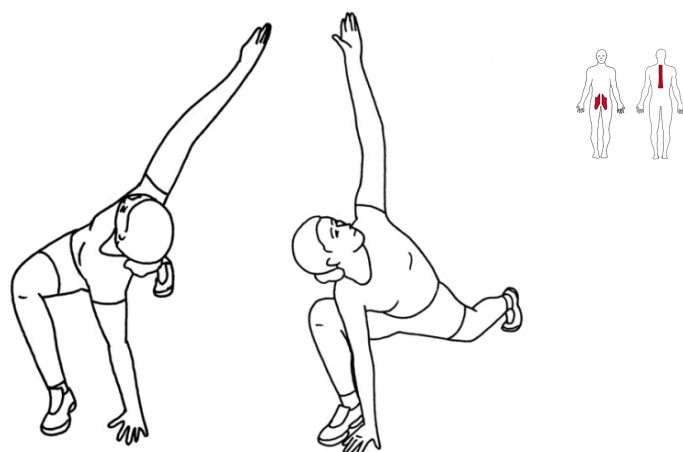
djupare (sträcker ut bröstmuskeln extra)

Långsamt upp och ner

Obs: bild visar bosuboll, men använd medicinboll

1: Set: Höger arm: 1 , Repetitioner: 12

2: Set: Vänster arm: 1 , Repetitioner: 12



11. Djupt utfall med rotation

Position

Ställ dig i armhävningsposition

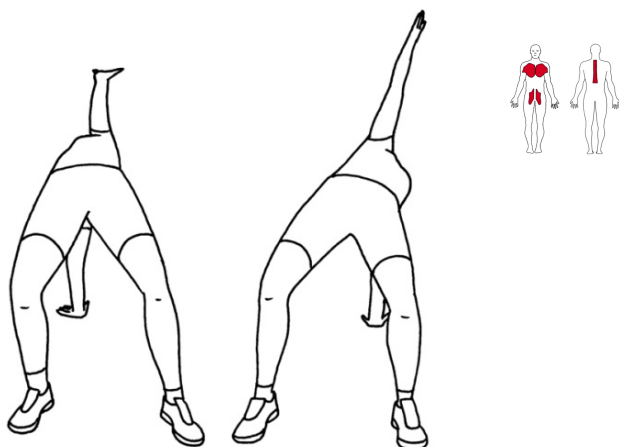
Placera ena foten utanför handen

Genomförande

Rotera överkroppen mot det främre benet och sträck samtidigt armen upp mot taket (växla sidan/armen mellan set)

1: Set: Höger ben fram: 2 , Repetitioner: 20

2: Set: Vänster ben fram: 2 , Repetitioner: 20



12. UTMANING! Brygga med rotation

Position

Ställ dig i brygga

Börja med rumpan ner i golvet

Genomförande

Lyft bäckenet uppåt samtidigt som du sträcker ena arm över huvudet

Upprepa varannan arm

Set: 2 , Repetitioner: 20

