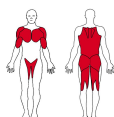
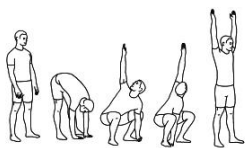


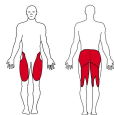
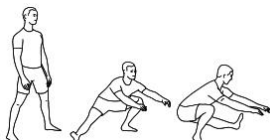
Genomför varje övning 1*12repetitioner (ensidesövningarna 6*sida), valfritt med vilotid mellan seten/övningarna men försök få allt i ett flöde. avsluta eventuellt men någon pulshöjande intervall/övning exempelvis hopprep



1. Squat to stand m/rotation och sträck

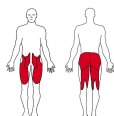
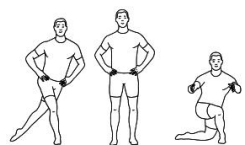
Stå med fötterna med axelbrett avstånd isär. Böj överkroppen framåt och sätt händerna i marken. Ta tag om tårna och för ner höfterna i en huk-sittande position med armarna på insidan av knäna. Pressa knäna ut mot sida hela tiden. Försök att sträcka ut ryggen så mycket som möjligt. Titta på den ena handflatan och sträck den upp mot taket och för sedan armen kontrollerat tillbaka till mitten och för sedan den andra armen mot taket. När detta är genomfört, lyft upp bägge armarna över huvudet. Sträck upp kroppen från huk-sittande mer armarna ovanför huvudet.

Varaktighet: , Set: , Reps: , Paus:



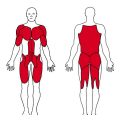
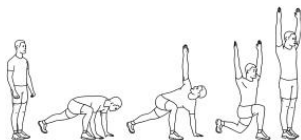
2. Cossack knäböj

Stå med brett avstånd mellan benen. Sitt ner över den ena hälen, medan den andra foten förblir sträckt. Håll ryggen rak och pressa ut knät. I bottenpositionen kan tårna roteras mot taket för att komma djupare ner i positionen.



3. Droputfall

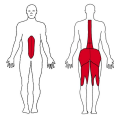
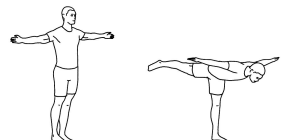
Starta stående. Därefter korsar den ena foten bakom den andra. Målet är att hålla båda fötter i linje med varandra. Beroende på rörlighet ska det korsade benet vara mer eller mindre i linje med den främre foten. När foten sträcks bakåt är det viktigt att också rotera bäckenet bakåt. Till exempel sätt det vänstra benet bakom det högra och vänster fot roteras tillbaka. Sätt dig kontrollerat ner i en djup knäböj med korsade fötter. Se till att den bakre foten har passerat benet på den främre foten och hälen på de bakre foten lyfts medan man sätter sig på marken. Efter en kontrollera nergångs fas, lyft kroppen upp igen till stående och för tillbaka fötterna till normal position.



4. "Världens bästa stretch"

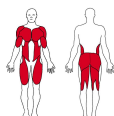
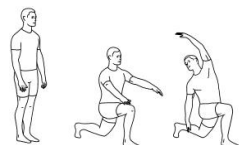
Starta stående. Ta ett stort steg fram med den ena foten. Placera båda händerna på insidan av den främre foten. Sträck ut det bakre benet. Tänk på att ha en rät linje genom kroppen från ankeln till toppen av huvudet.

Rotera den innersta armen mot taket. Placera handen på utsidan av det främre benet och sträck ut knät. Böj bägge knäna och lyft överkroppen och armarna mot taket. Ställ dig sedan upp.



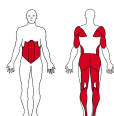
5. Vater

Stå på ett ben. Försök att balansera på det ena benet medan du lutar överkroppen framåt. Samtidigt som kroppen börjar att böja sig framåt så sträcks det bakre benet ut. Håll ryggen och bäckenet i ett neutralt läge samtidigt som överkroppen rör sig. Försök att komma så långt fram att överkroppen är parallell med marken. Det bakre benet ska vara i linje med resten av kroppen. Gå kontrollerat tillbaka med kroppen till utgångspositionen.



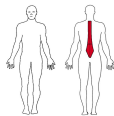
6. Utfall bakåt med diagonal stretch

Ta ett stort steg bakåt med den ena foten. När foten har kontakt med marken och kroppen är i balans sträck upp och ut samma arm som fot, medan kroppen böjs bakåt i en båge. Den andra armen sträcks bak mot den bakre hälen. För armen kontrollerat tillbaka till neutralläget och återgå till utgångspositionen.



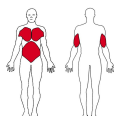
7. Kick and twist

Starta i en hög plankposition. Rotera kroppen till höger, så att kroppen är i en sid-planka med vänstra armen i marken och högra foten i ett kors framför den vänstra. Dra upp vänster fot med sträckt knä och ta tag om tårna. Försök att peka foten upp mot taket och rotera kroppen, så att foten är riktad rakt upp och sätet riktat ner mot marken. Försök att böja det högra knät, så att sätet nästan nuddar vid marken. För kroppen kontrollerat tillbaka, släpp tag om foten och rotera via en sid-planka till motsatt sida och upprepa proceduren där.



8. Skorpionen

Ligg på magen med raka ben och armarna rakt ut till sidan. Lyft upp det ena benet, rotera kroppen över mot motsatta sidan och för foten ner mot golvet. Armar och bröst ligger i golvet hela tiden. Kom försiktigt tillbaka till utgångspositionen och upprepa på andra sidan.



9. Dive bomber

Ställ dig med ben och armar från varandra och sätet upp i taket som en pyramid. Sänk överkroppen och höfterna framåt och ned mot händerna. När axlarna kommer till händerna fortsätts rörelsen vidare framåt tills du sträcker dig upp på raka armar i avslutningen av rörelsen. Skjut sätet upp och bakåt för att komma tillbaka till startpositionen.

