

Övningarna görs i 2 omgångar med 10 repetitioner. Repetera övningarna med både höger och vänster ben/arm.

UPPVÄRMNING HOPPREP 10 MIN

Stående armextension (gummiband)



Stå med rak kroppshållning och håll i gummibandet med ett axelbrett grepp. Sträck armarna över huvudet (armbågarna är raka) dra ner axlarna och för ihop skulderbladen.

Rak enarmspress gummiband/dragapparat



Stå med ryggen mot apparaten och håll handtaget/gummibandet i höger hand. Lyft armbågen så att den är i jämnhöjd med handen. Sträck vänster arm rak framför kroppen. Bibehåll rak kroppshållning genom hela övningen.

Enarmsdrag gummiband/dragapparat



Stå med ena benet något framför, ha lätt böjda knän och håll draghandtaget/gummibandet i motsatt hand. Dra handtaget rakt bakåt utan att vrida höften. Bibehåll rak kroppshållning genom hela övningen.

Linjestabilitet boll



Ligg raklång mitt på bollen och ha tårna på en step-up bräda. Håll armarna rakt framför kroppen. Håll i gummibandet axelbrett med händerna. Sträck armarna över huvudet (armbågarna är raka) dra ner axlarna och för ihop skulderbladen så att gummibandet hålls över rumpan. Återgå med en kontrollerad rörelse till startläget.

TRX -plankan -armrullning skuldra/bål/rygg



Ligg med rak kropp och ha underarmar och tårna i handtagen. Spänn magen och rumpan för att lättare kunna ha god bålkontroll. Håll skulderna spända. Blicken snett framåt. Känns övningen i ryggen måste magen och rumpan spännas mer. Håll armbågarna i samma läge och rulla framåt och bakåt med armarna i förhållande till axlarna.

TRX - utåtrotation skuldra



Stå något bakåtlutad med händerna i handtagen och fotsulor i golvet. Spänn magen (dra in naveln) för att stabilisera ryggen. Dra kroppen framåt genom att sträcka ut armarna framåt samtidigt som armbågarna hålls i 90 graders vinkel och bibehåll rak kroppshållning.

TRX - flyes



Stå något bakåtlutad med händerna i handtagen och fotsulor i golvet. Spänn magen (dra in naveln) för att stabilisera ryggen. Dra kroppen framåt genom att sträcka ut armarna framåt så att kroppen blir i form av ett T med bibehållen rak kroppshållning.

Brygga med armhävning



Ligg med bröststryggen/nacken vilandes på bollen. Spänn magen, benen och rumpan. Lägg händerna jämsides med huvudet på bollen. Tryck armarna uppåt.

Handstående



Stå vänd mot väggen, placera händerna på golvet och sparka upp benen så att hälar vilar mot väggen. Håll kvar positionen innan återgång till startläget. Gör sedan samma sak fritt i rummet. (stadig bål krävs genom hela övningen)

TRX -explosiva armhävningar



Stå med händer i handtagen och tår i golvet och spänn magen (dra in naveln) för att stabilisera ryggen. Utför armhävningen med bibehållen rak kroppshållning.