

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

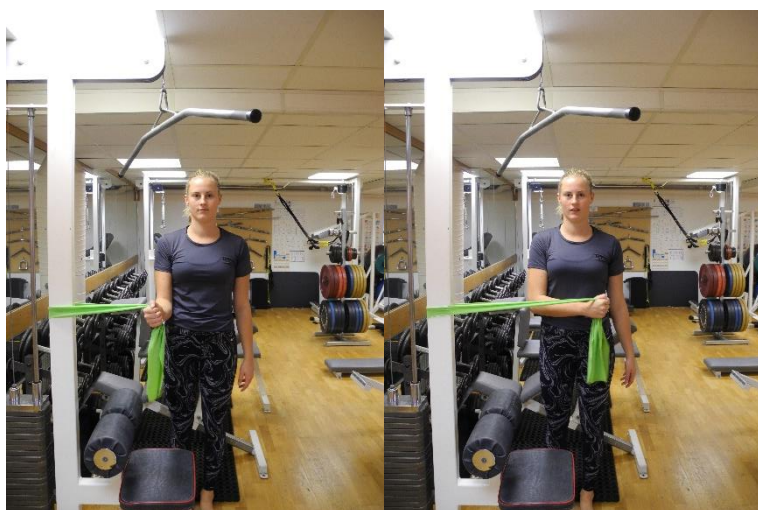
UPPVÄRMNING HOPPREP 10 MIN

Axelrotation gummiband utåt



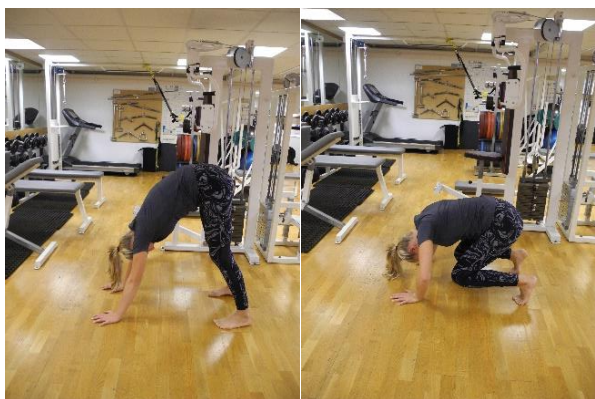
Utåtrotation. Håll överarmen intill kroppen och armbågen böjd i 90 graders vinkel. Fär underarmen ut från kroppen och därefter långsamt tillbaka till startläget.

Axelrotation gummiband inåt



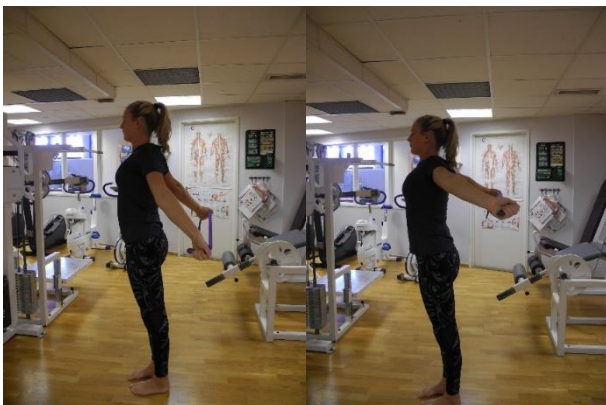
Inåtrotation. Håll överarmen intill kroppen och armbågen böjd i 90 graders vinkel. Fär underarmen in mot magen och därefter långsamt tillbaka till startläget.

Krabban



Stå på alla fyra, böj armarna som i en armhävning samtidigt som du böjer benen. Lägg tyngdpunkten på axlarna. Stå kvar statiskt så länge du har kontroll.

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.

Utfall med rotation



Håll händerna bakom huvudet och armbågarna pekar rakt ut åt sidan. Spänn magen, gör ett markerat kliv framåt samtidigt som överkroppen roteras mot benet som kliver fram. Landa med rak fotisättning. Tryck explosivt tillbaka till ursprungsläget. Ryggen hålls rak i hela övningen.

Boll med hantlar (bröstrygg)



Ligg raklång mitt på bollen, tårna i golvet och armarna raka ovanför huvudet. Håll ett par lätta vikter i händerna. Spänn magen, benen och rumpan. Dra hantlarna mot kroppen tills armbågarna är i 90 graders vinkel. Återgå med en kontrollerad rörelse till startläget.

Boll brygga med gummiband



Fäst ett gummiband i samma höjd som bollen. Ligg med bröstryggen/nacken vilandes på bollen. Spänn magen, benen och rumpan. Håll raka armar ovanför huvudet och dra gummibandet mot kroppen tills armbågarna är i 90 graders vinkel. Återgå med en kontrollerad rörelse till startläget.

Boll -skottkärran med armhävning



Ligg med rak kropp och ha lårbenen på bollen och händerna i golvet. Spänn magen och rumpan för att lättare kunna ha god bålkontroll. Håll skuldrorna spända. Utför en armhävning med bibehållen rak kroppshållning.