

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

UPPVÄRMNING HOPPREP 10 MIN

Pirathälsning



Stå på ett ben med bra balans, håll knät lätt böjt. Sväng det fria benet framför det ben du står på. Ha en kontrollerad kroppshållning utan svaj. Gå tillbaka till ursprungsläget och vid nästa knäböj sväng nu benet bakom dig. Öka på svårigheten med att gå djupare ned i knäböj.

Aktiv hamstring



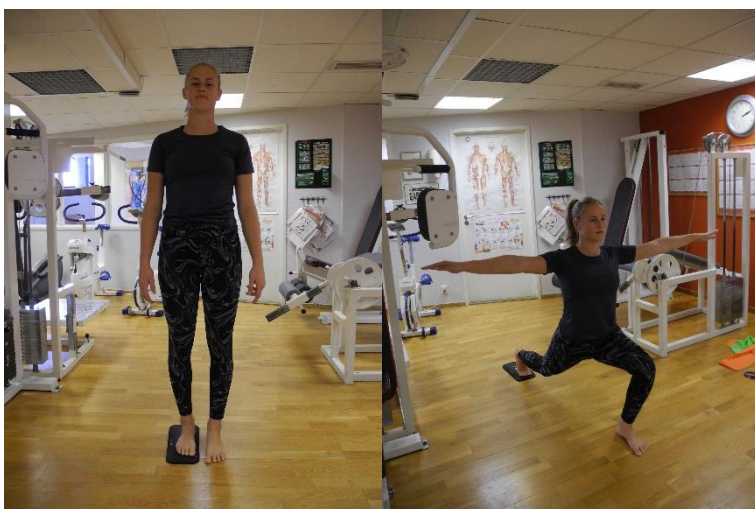
Ryggliggande. Ett ben ligger rakt mot underlaget och det andra hålls i 90 graders vinkel i knä- och höftled. Placera händerna knutna runt det böjda benets lår. Huvudet vilar mot underlaget och haken hålls något indragen under hela övningen. Sträck ut det böjda benet så rakt som möjligt och böj ner foten så långt det går. Håll positionen i någon sekund innan återgång till startläget.

Draken



Stå i ett enbensstående med armarna rakt upp. Fäll överkroppen framåt och stå i T-position. Håll balansen, vinkla foten i luften. Blicken framåt. Gör rörelsen långsamt.

Utfall-bakåt-hamstrings



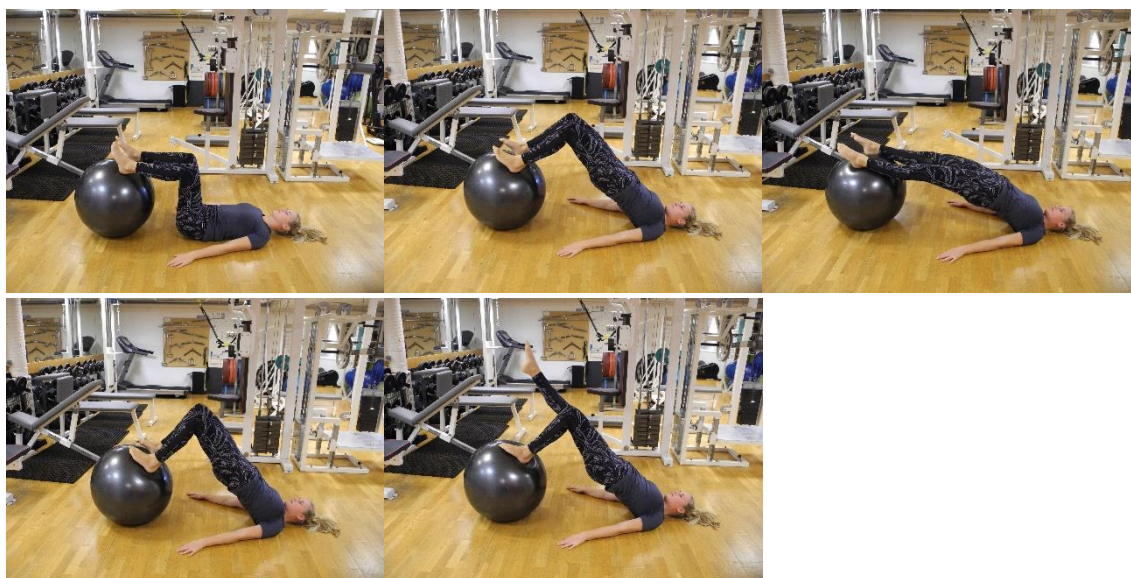
Stå på ett ben, ha andra foten på en skurtrasa/strumpa eller liknande (något som gör att foten kan glida). Ha rak överkropp och gör ett utfall bakåt och glid tillbaka till utgångsläget. Spänn magen under hela rörelsen, se till att knät inte faller in. Gör rörelsen långsamt.

Boll med benindrag



Ligg med rak kropp och ha underbenen på bollen och händerna i golvet. Spänn magen och rumpan för att lättare kunna ha god bålkontroll. Håll skuldrorna spända. Dra knäna mot magen och sedan tillbaka till startläget.

Boll med bäckenlyft



Ligg på rygg med knäna böjda i 90 graders vinkel. Håll hällarna på bollen (bröstrygg och axlar stadigt mot golvet) Lyft upp rumpan i ett bäckenlyft. Sedan variera genom:

- 1) Dra knäna mot magen (i bäckenlyft läge)
- 2) Ligg i bäckenlyft och lyft sedan 1 ben i taget rakt upp