

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

UPPVÄRMNING HOPPREP 10 MIN

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.

Knäböj med gummiband



Fäst gummibandet i midjehöjd, ta tag med båda händerna runt gummibandet och håll det spänt. Gå ned i knäböj så som om du sitter på en stol. Ryggen hålls rak i hela övningen.

Diagonalmage



Ligg på rygg med benen i 90 graders vinkel i både höft och knäled. Armarna hålls upp raka med handflatorna inåt. Sänk motsatt arm och ben mot underlaget. Svanen skall vara neutral (inte jobba alls) under övningen.

Sit-ups med gummiband



Ryggliggande, håll gummibandet med raka armar ovanför huvudet. Håll benen en bit ovanför golvet. Låt händer och fötter mötas på mitten med gummibandet, runda nacke och rygg, pressa ned svanken. Gör övningen långsamt. Målet är att nå med gummibandet bakom fötterna. Återgå till utgångsläge, tänk på att ha kvar benen i luften under hela övningen.

Enbenslyft på foamroller



Ligg på rygg på en foamroller. Armarna hålls upp raka med handflatorna inåt. Lyft och sänk långsamt ett ben i taget. Svanen skall vara neutral (inte jobba alls) under övningen.

Plankan med rotation (+armlyft)



Ligg med rak kropp och ha underarmar och tåspetsar i golvet. Spänn magen och rumpan för att lättare kunna ha bålkontroll. Håll skuldrorna spända. Lyft ena armen rakt ut med bibehållen rak kroppshållning rotera sedan bålen så att den fria armen pekar rakt upp i luften.

Superman på boll



Ligg raklång mitt på bollen. Lyft armen snett framåt uppåt och motsatt sidas ben rakt bakåt till samma höjd. Sänk till startläget. Byt och gör likadant med andra armen/benet.

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.