

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

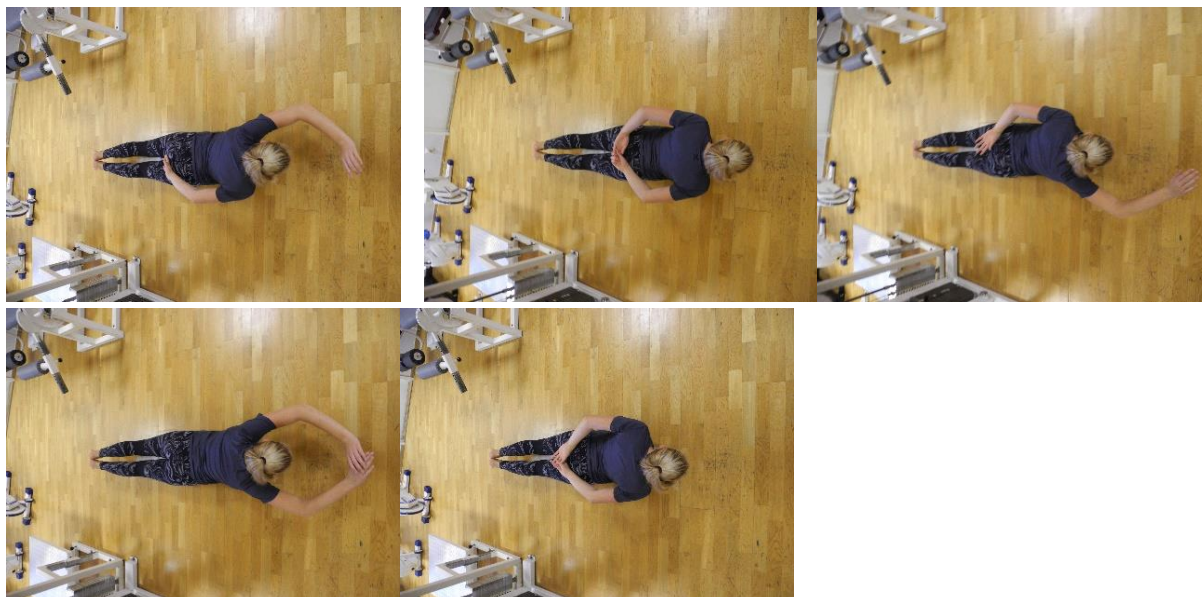
## **UPPVÄRMNING HOPPREP 10 MIN**

### **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.

### **Ryggklockan**



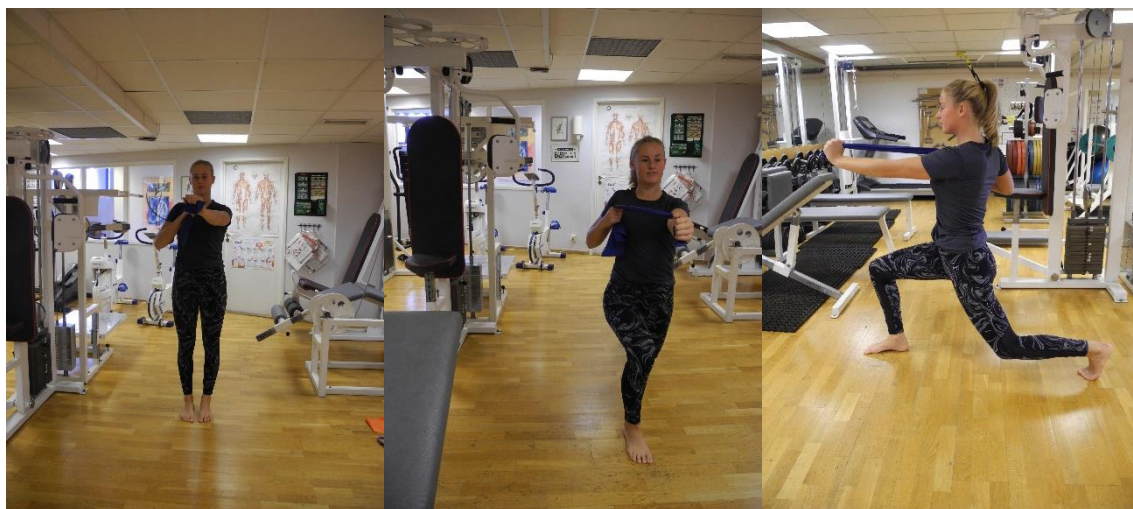
Ligg på mage, sug in magen, håll fötterna ca 2 cm över golvet med armarna sträckta rakt framför huvudet. Slep armarna. Titta ned i golvet under hela rörelsen. Övningen kan även göras med en lätt vikt i handen. Öka svårighetsgraden med ökad vikt och långsammare utförande.

## 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.

## Utfall med pilbåge



Stå rakt och håll ett gummiband framför bröstet, spänn magen. Gör ett markerat kliv framåt samtidigt som motsatt arm mot fot fram och gör en pilbågerörelse framåt med armen. Landa med rak fotisättning. Tryck explosivt tillbaka till ursprungsläget. Ryggen hålls rak i hela övningen och blicken framåt.



## 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.

## Diagonalmage



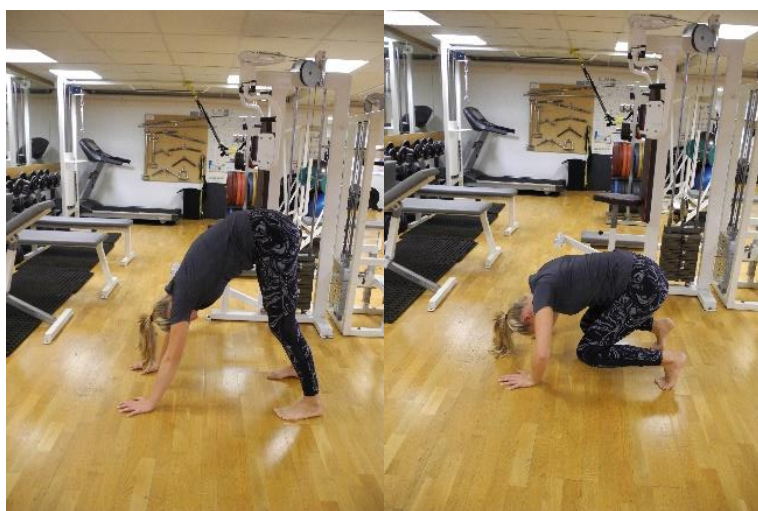
Ligg på rygg med benen i 90 graders vinkel i både höft och knäled. Armarna hålls upp raka med handflatorna inåt. Sänk motsatt arm och ben mot underlaget. Svanken skall vara neutral (inte jobba alls) under övningen.

## Korkskruv



Ligg på rygg med knäna böjda i 90 graders vinkel och fötterna platt mot golvet. Armarna vilar på golvet (i axelhöjd) med handflatorna uppåt. Höger knä korsas över vänster. Höger skuldra ligger kvar mot golvet medan knäna långsamt sjunker åt vänster. Byt ben och gör övningen åt andra hållet.

## 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.

## 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.

## 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.