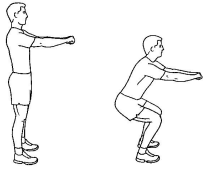
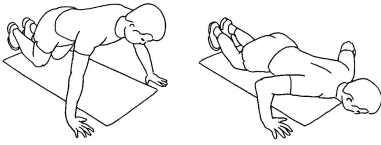


Gör 10-15 repetitioner av varje övning. Upprepa hela programmet 2-4 varv.



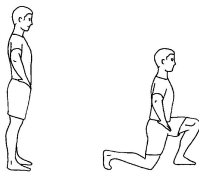
1. Knäböj

Stå med fötterna i höftbredd. Med anspänd mage och rak rygg, böj i knäna och skjut bak rumpan tills låren är parallella med golvet. Pressa upp och återgå till utgångspositionen.



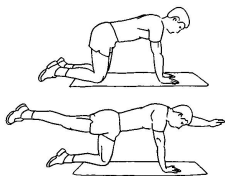
2. Armhävning

Ställ dig med händer och tår i golvet. Spänn mage och rygg och sänk kroppen mot golvet. Pressa tillbaka till startläget. Håll blicken riktad ner mot golvet under hela övningen. Olika svårighetsnivåer: 1. tårna i golvet 2. knäna i golvet 3. händerna mot ett bord eller soffarmstödet 4. händerna mot en vägg



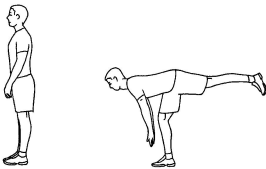
3. Utfallsteg bakåt

Ta ett långt steg bakåt och sänk kroppen kontrollerat rakt ned mot golvet så att knät på det bakersta benet nuddar golvet. Överkroppen hålls upprätt genom hela övningen. Tryck ifrån med den bakre foten och kom tillbaka till startpositionen. Upprepa med andra benet.



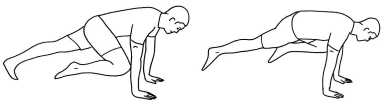
4. Diagonallyft fyrfota

Stå på alla fyra med blicken i golvet. Med anspänd mage, sträck ut en arm och motsatt ben. Håll bäckenet och korsryggen stilla under hela rörelsen. Upprepa med motsatt arm och ben. För att öka belastningen kan du ha hantlar i händerna och viktmanschetter på benen.



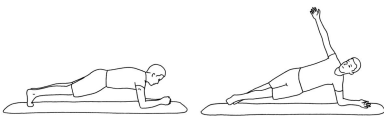
5. Draken

Stå på ett ben. Luta överkroppen framåt, rör det fria benet bakåt och sträck ned armarna mot golvet. Kom därefter tillbaka till stående position, lyft upp knät till 90 grader i höften. Rör armarna upp mot taket och gå upp på tå på ståbenet. Kom tillbaka till utgångspositionen och upprepa på samma ben.



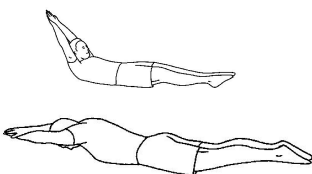
6. Dynamisk mountain climber

Starta i en push-up position. Håll mage och rygg stabila medan du drar knät upp till armbågen och för sedan foten tillbaka till startpositionen. Detta görs i en dynamisk rörelse. Jobba med vartannat ben och öka tempot i om du vill öka intensiteten.



7. Kombinerad plank och sidoplanka

Stå som en planka med underarmarna och tårna på golvet. Vrid kroppen till höger och lyft den övre armen upp mot taket. Gå tillbaka till startpositionen och repetera på vänster sida. Fortsätt att jobba varannan åt höger och varannan åt vänster.



8. Hollow till superman

Ligg på rygg med armarna bakom huvudet och fötterna över golvet. Spänn hela kroppen så att positionen kan hållas. Rulla runt så att du hamnar med magen på golvet. Det är endast mage och rygg som ska ha kontakt med golvet. Armar och ben hålls över golvet genom hela övningen.

