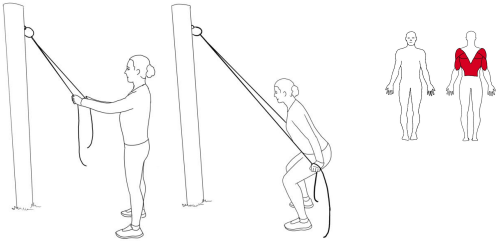


Gör hela programmet 1-3 varv, 2-3 ggr/v.

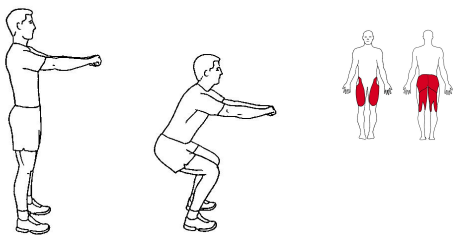


1. Stakning med gummiband

Fäst gummibandet högt upp, t.e.x. i springan ovanför en dörr. Håll en gummibands i var hand. Starta med armarna i brösthöjd. Med lätt böjda armar och anspänd mage, dra armarna bakåt och ned som i ett stavtag i längdskidor samtidigt som du böjer i höfter och knän. Återgå långsamt tillbaka till utgångsposition och upprepa.

För mer konditionsträning, öka takten!

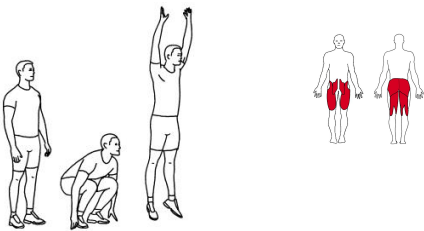
Repetitioner: 50-200



2. Knäböj

Stå med fötterna i höftbredd. Med rak rygg och anspänd mage, böj i knäna tills låren är parallella med golvet. Pressa upp och återgå till utgångspositionen. Se till att ha hämlarna på golvet och att knäna pekar i samma riktning som tårna.

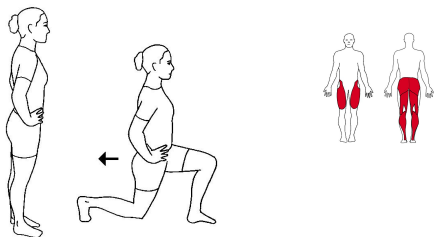
Repetitioner: 10-15



3. Hoppande knäböj

Böj i knäna och berör golvet med händerna. Hoppa upp med maximal kraft från knäböj positionen och sträck armarna upp över huvudet.

Repetitioner: 3-15

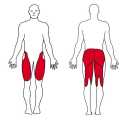
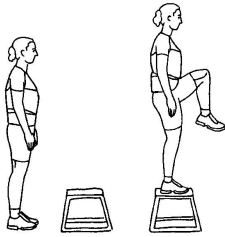


4. Utfall bakåt

Med rak överkropp och anspänd mage, ta ett stort steg bakåt samtidigt som du sänker det bakre benets knä mot golvet. När bakre benet nuddar golvet, pressa tillbaka till utgångspositionen och upprepa, antingen med samma ben för att sedan byta ben, eller växelvis.

Repetitioner: 10-20



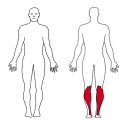
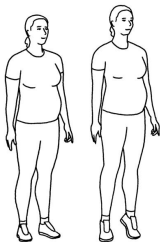


5. Step-up med knälyft

Stå framför en stepbräda eller ett trappsteg. Gå upp på steget med höger ben. Lyft därefter vänster knä högt för att sedan placera vänster fot direkt ner på golvet igen. För tillbaka höger fot till golvet och upprepa hela sekvensen med andra foten först.

Om du vill öka belastningen kan du gå upp på en högre låda eller stol.

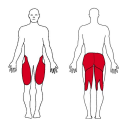
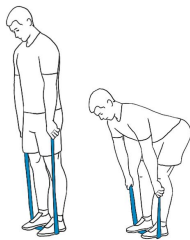
Repetitioner: 10-20



6. Tåhävningar

Stå på golvet med fötterna höftbrett. Lyft upp hälarna och kom upp på tårna. Gå långsamt tillbaka till utgångspositionen och upprepa. Övningen kan utföras med eller utan stöd.

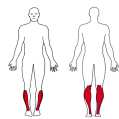
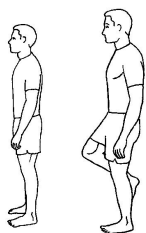
Repetitioner: 10-30



7. Rumänska marklyft med gummiband

Stå med axelbretts avstånd mellan fötterna. Gummibandet placeras under fötterna. Böj dig ner och ta tag i gummibandet med båda händerna, långt ner på bandet så att det är riktigt spänt. Res på dig - nu står du i utgångspositionen. Med anspänd mage och rak rygg, böj dig kontrollerat ned genom att fälla i höften, benen ska hållas nästan raka genom hela övningen. Sträck upp igen genom att dra med ryggens muskler. Gummibandet hålls i med raka armar genom hela övningen.

Repetitioner: 10-20



8. Stå på ett ben

Stå på ett ben och håll balansen. För att öka svårighetsgraden:

- rör på det fria benet
- vrid på huvudet
- blunda (stå gärna i ett hörn så du har stöd runt omkring dig)

Varaktighet: 1 sek

