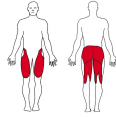
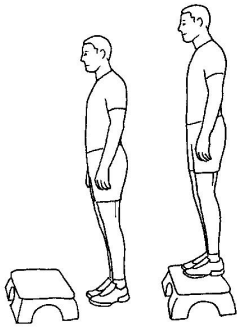


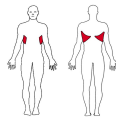
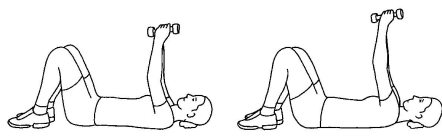
Kör programmet 2 gånger per vecka!



1. Uppvärmning

Uppvärmning genom t.ex. genom att gå/jogga upp/ner på trappsteg några minuter. Alternativt hoppa hoppprep eller göra knäböj.

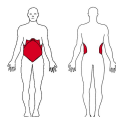
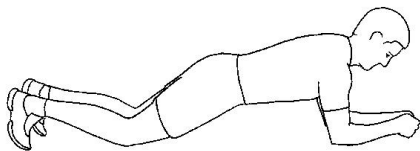
Set: , Reps:



2. Ryggliggande hantelsving

Ligg på ryggen med en hantel med vikt i var hand. Håll armbågarna nästan raka. Sug in och spänn till den nedre delen av magen utan att pressa ländryggen mot golvet. Behåll spänningen när du växelsvis sänker en arm i taget utåt-nedåt nästan till golvet och sedan svingar upp den igen. Tappa inte anspänningen i magen vid byte av arm.

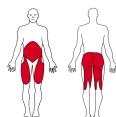
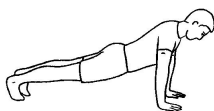
Vikt: 1-2 kg, Set: 2 , Reps: 10 växelsvis



3. Planka på armbågar och knän

Stötta med armbågar och knän i golvet. Sug in och spänn till den nedre delen av magen. Stå kvar i denna position 30-60 sek x 2.

Set: , Reps:



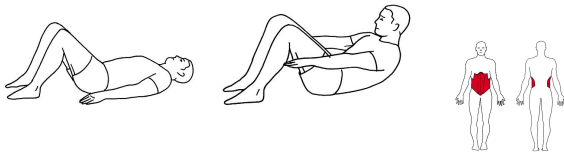
4. Planka med växelsvis axelklapp

Tyngre alternativ till föregående övning.

Stå på tårna och händerna, och finn neutralställningen i ryggen (rumpan något högre än på bilden). Titta i golvet. Sug in och spänn till den nedre delen av magen. Stå i denna position och klappa dig växelsvis på motsatt axel utan att kroppen gunga från sida till sida.

Set: 2 , Reps: 10

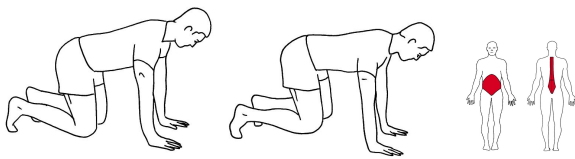




5. Raka situps

Ligg på ryggen med böjda ben och armarna längs sidan. Pressa ner ländryggen och rulla upp så att du nuddar vaderna. Rulla ner och börja om.

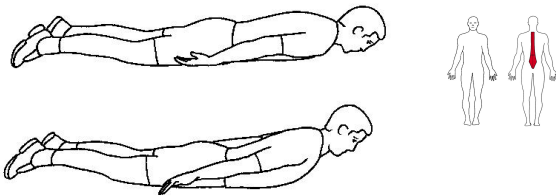
Set: 2 , Reps: 10-15



6. Fyrfota hantelsving

Stå på alla fyra med neutral position i ryggen och en hantel i vardera hand. Titta i golvet. Sug in och spänn den nedre delen av magen utan att förändra ryggens position. Svinga växelvis rak arm ut åt sidan till horisontalplanet.

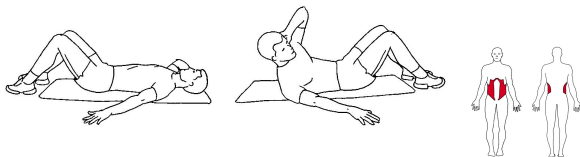
Set: 2 , Reps: 10 vv , Vikt: 1-2 kg



7. Rygglyft

Ligg på mage med armarna längs sidan. Knip rumpan och spänn ryggmuskulaturen och lyft överkroppen och armarna upp från golvet. Nyp ihop skulderbladen. Om du vill kan du samtidigt även lyfta upp benen. Titta hela tiden ner i golvet.

Set: 2 , Reps: 10

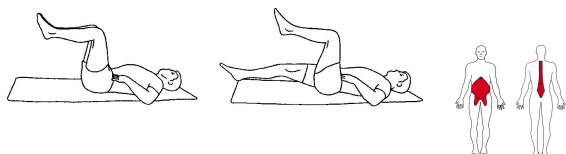


8. Sneda sit ups

Ligg på rygg med böjda ben. Pressa ner ländryggen, rulla upp huvudet och överkroppen diagonalt och sträck båda armarna mot utsidan av ena benet (ej som på bilden). Håll korsryggen kvar i golvet.

Set: 2 , Reps: 10/sida





9. Ryggliggande ettbenssänkning

Ligg på rygg med 90° i höfter och knän. Korsarmarna på bröstet. Sug in och spänn magen. Håll magen anspänd genom hela övningen. Sträck ut och sänk ner det ena benet. Dutta hälen i golvet. Kom tillbaka upp och byt ben.

Set: 2 , Reps: 10 vv

