














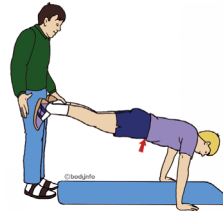











## Grundstyrka helkropp

Uppvärmning 5-10 minuter. Därefter varje övning 8-21 gånger i 2-3 omgångar. Har man ingen vikt går det att göra övningarna utan eller så tar man en vattenflaska eller liknande.

<p><b>”Snabba fötter” på stället 1(1)</b></p>  <p>På kommando göra riktningförändring enligt order.</p>	<p><b>Växlande push-up 1(3)</b></p>  <p>Starta med båda händerna på plinten. Förflytta ena handen aktivt bromsande utåt i sidled</p>	<p><b>Växlande push-up 2(3)</b></p>  <p>Tryck dig upp igen. Tänk på hållningen. Korsa händerna och fortsätt ner...</p>	<p><b>Växlande push-up 3(3)</b></p>  <p>...på motsatt sida. Tryck dig upp till utgångsläget och repetera med motsatt arm.</p>
<p><b>Draken 1(4)</b></p>  <p>Håll vikten i brösthöjd nära kroppen. Lyft ena benet och böj det så att knät pekar framåt.</p>	<p><b>Draken 2(4)</b></p>  <p>Fall fram så kroppen liknar ett T. Fall bara så långt du klarar med rak och lätt svankad rygg. Aktivera ländrens baksidor, sätet, ryggen och skulderpartiet.</p>	<p><b>Draken 3(4)</b></p>  <p>Driv upp till rak position, fortfarande med lätt svank och hela foten i golvet.</p>	<p><b>Draken 4(4)</b></p>  <p>Och sträck över huvudet för att avsluta på tå. Lyft det andra benet aktivt uppåt genom att aktivera bukmuskulerna och höftböjaren.</p>
<p><b>Statisk stabilisering 1(4)</b></p>  <p>Balansera på underarmar och tår. Aktivera magmuskulerna och ”dra in svansen”.</p>	<p><b>Statisk stabilisering 2(4)</b></p>  <p>Sträck en arm framåt och sträva efter att beibehålla en stark och stabil position.</p>	<p><b>Statisk stabilisering 3(4)</b></p>  <p>Sträck i höften för att förlänga benet bakåt. Se till att ryggens position är neutral.</p>	<p><b>Statisk stabilisering 4(4)</b></p>  <p>Sträck en arm framåt och motsatt sidas ben bakåt. Fortsätt aktivera magmuskulerna.</p>

# Grundstyrka helkropp

<p><b>Sit-up med käpp 1(3)</b></p>  <p>Greppa käppen axelbrett och sträck den över huvudet. Benen är böjda och fötterna i golvet, en fotbredd isär.</p>	<p><b>Sit-up med käpp 2(3)</b></p>  <p>Aktivera magmusklerna och tryck svanken mot golvet. Benen dras mot bröstet och armarna...</p>	<p><b>Sit-up med käpp 3(3)</b></p>  <p>...arbetar långsamt och kontrollerat mot en position där käppen hamnar under fotsulorna.</p>	<p><b>Plankan special 1(1)</b></p>  <p>Med något indragen navel - försök helt undvika att tappa ned samma sida av kroppen då kamraten oregelbundet släpper ena benet.</p>
<p><b>Bålrullningar 1(4)</b></p>  <p>Lyft de sträckta armarna och benen genom att aktivera magmusklerna. Lyftet är inte högt. Gör gärna utan vikt i början.</p>	<p><b>Bålrullningar 2(4)</b></p>  <p>Rotera med utgångspunkt från bälen. Axlar och höfter är parallella.</p>	<p><b>Bålrullningar 3(4)</b></p>  <p>Fortsätt över på mage och över på andra sidan tillbaka till ryggläge.</p>	<p><b>Bålrullningar 4(4)</b></p>  <p>Stegra svårighetsgraden genom att mellan rotationerna gå upp i "fällkniven".</p>
<p><b>Liggande rotationer 1(3)</b></p>  <p>Sträck armar och ben så att de lyfter från underlaget hemom att aktivera sätes- och ryggmuskulaturen. I händerna håller du viktskivan.</p>	<p><b>Liggande rotationer 2(3)</b></p>  <p>Gör en cirkelrörelse utåt med sträckta armar och viktskivan i ena handen. Tänk på den atletiska hållningen och fortsätt att titta ner i golvet.</p>	<p><b>Liggande rotationer 3(3)</b></p>  <p>Möta armarna bakom sätet och låt viktskivan byta hand med handflatorna vända uppåt. Fortsätt cirkelrörelsen upp mot startpositionen där viktskivan byter hand igen, nu med handflatorna vända nedåt.</p>	
<p><b>Explosiva upphopp 1(2)</b></p>  <p>Stå ungefär en ahlv meter från lådan i en sittande knäböjsposition med balansen på hela foten.</p>	<p><b>Explosiva upphopp 2(2)</b></p>  <p>Armarnas uppgift är att förstärka effekten av förflyttningen och kontrollera landningen på lådan.</p>	