

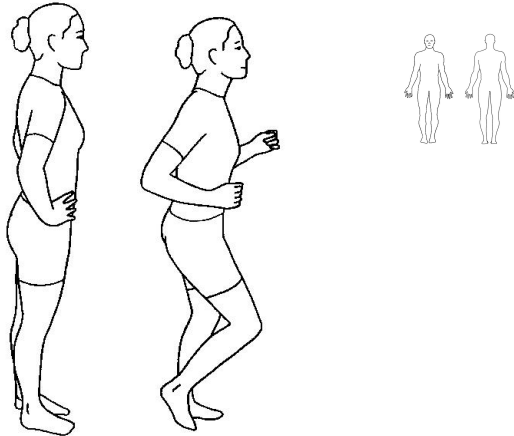
Träningsprogram att utföra hemma eller utomhus.

Börja med 10 minuters uppvärmning, till exempel en promenad eller att gå/jogga lätt på stället.

Utför sedan övningarna 1 minut/övning, vila 30 sekunder och fortsätt till nästa.

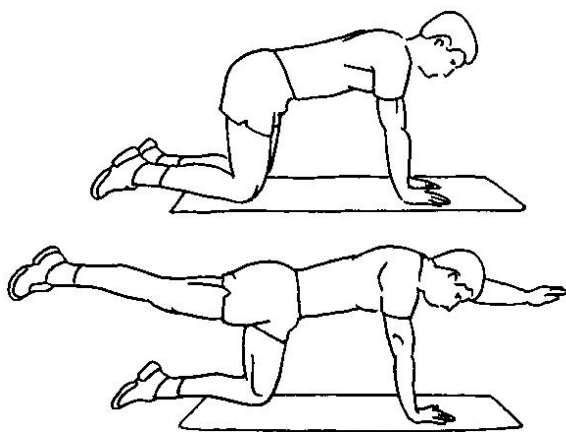
Genomför 3 varv.

Avsluta med 5 minuters nedvarvning där du håller dig i långsam rörelse samt programmet för Stretching.



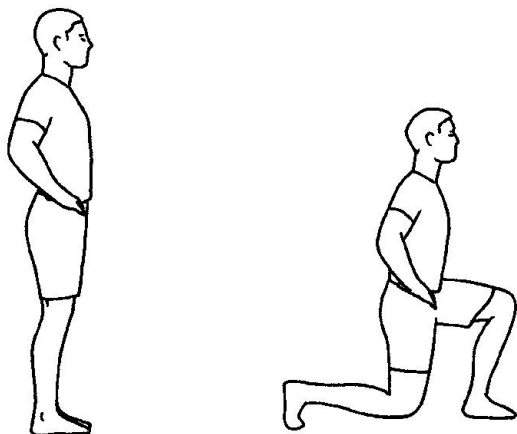
### 1. Stillastående jogging

Stå med rak rygg och avslappnade axlar. Böj armbågarna och börja röra armarna fram och tillbaka samtidigt som du växelvis lyfter knäna. Jogga utan att röra dig framåt!



### 2. Diagonallyft fyrfota

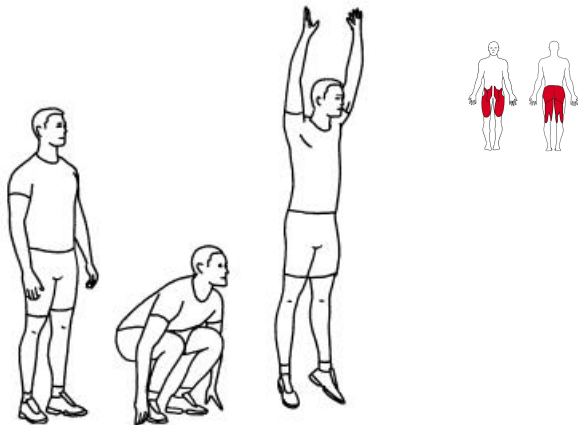
Stå på alla fyra med huvudet i förlängning av överkroppen. Spänn och stabilisera mag- och korsryggsregionen. Sträck växelvis den ena armen och det motsatta benet tills de är i förlängning av kroppen. Håll bäckenet och korsryggen stilla under hela rörelsen. Upprepa med motsatt arm och ben.



### 3. Utfall framåt

Stå med samlade ben och sätt armarna i sidan. Lyft det ena benet och gå framåt. När benet träffar golvet bromsas rörelsen så kroppen kommer i en djup position. Överkroppen ska vara rak. Tryck ifrån och gå vidare till ett nytt steg. Knäkontroll och neutral rygg är viktigt genom hela rörelsen.



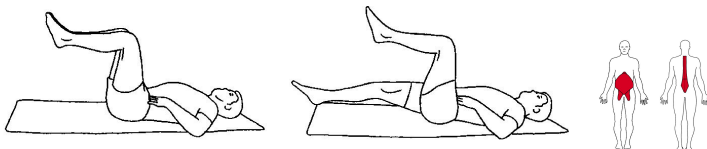


#### 4. Hoppande knäböj

Starta i en stående position.

Böj i knäna och berör golvet med händerna.

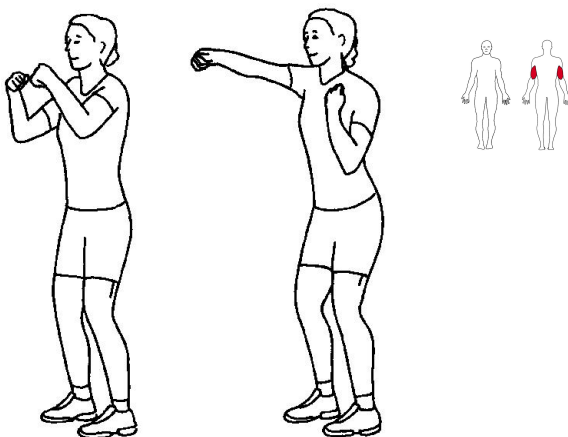
Hoppa upp med maximal kraft från knäböj positionen och sträck armarna upp över huvudet.



#### 5. Ryggliggande ettbenssänkning

Ligg på rygg med 90° i höfter och knän. Placera fingrarna på insidan av höftbenet. Dra in naveln.

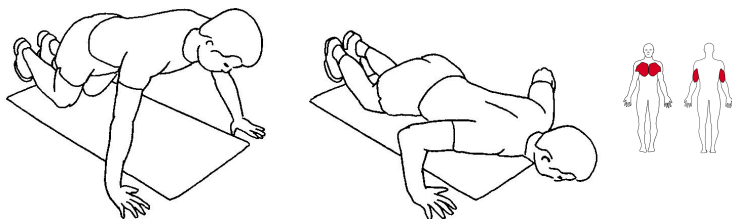
Andas ut, sänk höger fot och sträck ut benet. Dra in naveln så mycket som möjligt. Andas in och böj och häv benet till startpositionen igen. Undvik att svanka i korsryggen. Sänk inte benet längre än att du klarar att hålla korsryggen i golvet hela tiden.



#### 6. Boxning

Stå med en axellängds avstånd mellan fötterna och armarna i boxningsposition framför kroppen. Boxa genom att sträcka ut varannan arm med knutna händer framför kroppen.





### 7. Armhävning på knä 2

Ställ dig i armhävningsposition med knäna i golvet. Håll armarna brett isär. Spänn mage och rygg, samtidigt som du sänker kroppen mot golvet. Pressa tillbaka till startläget. Håll blicken riktad ner mot golvet under hela övningen.

