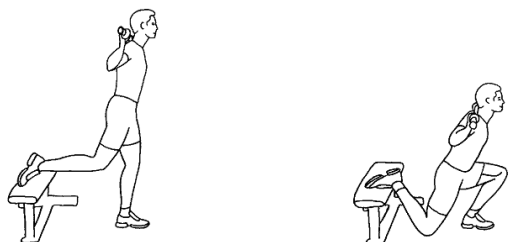


Styrka funktionell Cykel

1: Knäböj på ett ben



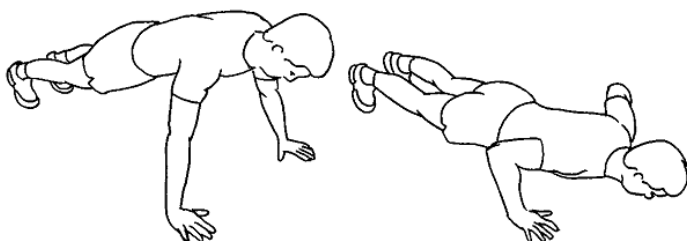
Håll blicken riktad rakt framåt under hela övningen. Stå på ena benet med tyngdpunkten genom kroppen, med vikten något mer fördelad på bakre delen av foten. Det andra benet vilar på en bänk, och hålls passiv under hela övningen. Genom att fokusera på mage och korsrygg ska hela kroppen hållas stabil under övningen. Andas in på väg ner, håll andan i övningens nedre fas, och andas sedan ut på väg upp (sista halvan av upplyftet). Stoppa vid 90 grader i knäleden, där det är viktigt att tyngdpunktslinjen inte är för långt fram eller bak.

2: Djup front knäböj m/viktskiva



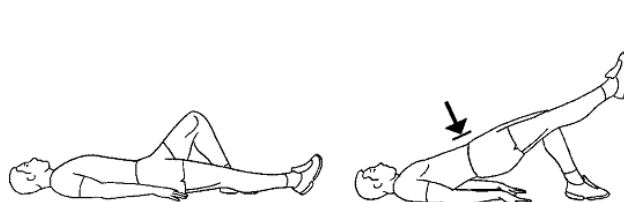
Håll blicken riktad rakt framåt under hela övningen. Håll viktskivan framför kroppen, vilandes på axlarna och/eller i händerna. Lyft armbågarna så att viktskivan ligger stabilt och ryggen arbetar stabiliserande. Stå med raka ben med axelbrett avstånd, med tyngdpunkten rakt genom kroppen, med något mer på bakre delen av fötterna. Magen och korsryggen ska hållas stabila genom hela övningen. Andas in på vägen ner, håll andan under övningens nedre fas, och andas sedan ut på vägen upp.

3: Armhävningar 1



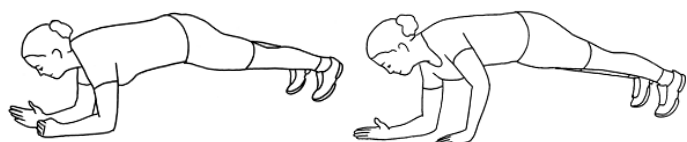
Ställ dig med händerna på golvet, axelbrett isär. Spänn mage och rumpa så att ryggen hela tiden är i linje med resten av kroppen. Sänk långsamt kroppen ned mot golvet och pressa tillbaka, utan att böja i höften. Titta ner i golvet under hela övningen.

4: Enbens bäckenlyft 3



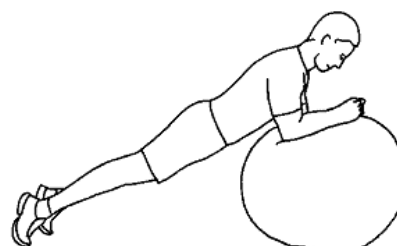
Placera den ena fotsulan på golvet och håll armarna snett ut åt sidan. Aktivera den nedersta och djupaste delen av magmuskulaturen och tryck in naveln mot ryggraden. Lyft upp bäckenet tills du ligger på skulderbladen. Sänk och lyft långsamt. Upprepa med det andra benet.

5: Gå upp/ner på armbågar i plankan



Placera händerna i axelhöjd och lyft bäckenet så att du står på tår och händer. Spänn upp i mage- och korsrygg-regionen, undvik svank i korsryggen. Gå växelvis upp och ner på armbågarna.

6: Plankan på boll

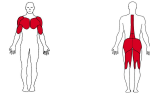


Placera armbågarna på bollen. Stå på tårna med rak kropp. Spänn magmuskulaturen så att du klarar att håll kroppen rak.



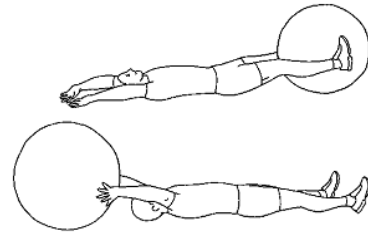
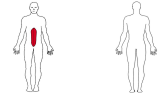
Styrka funktionell Cykel

7: Diagonallyft på en boll



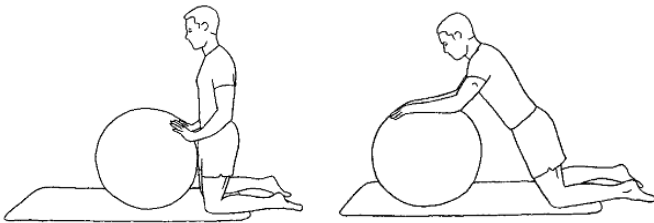
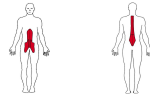
Ligg med magen på bollen. Spänn magen och lyft den ena armen och det motsatta benet tills de är i förlängning av kroppen. Se till att fixera bäckenet medan du utför övningen. Upprepa med motsatt ben och arm.

8: Fällkniven med boll



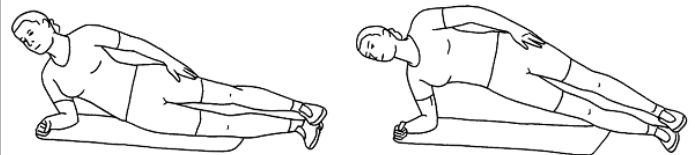
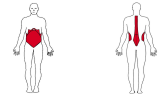
Ligg på rygg på en matta med raka ben och armarna rakt över huvudet. Placera en stor boll mellan benen. Använd benen till att lyfta upp bollen. När när benen är raka tar du emot bollen i händerna. Låt bollen komma så nära golvet som möjligt och för bollen tillbaka igen på samma sätt.

9: Knästående framåtrullning m/boll 1



Stå på knäna och stöd dig mot bollen. Spänn i mag- och korsrygsregionen och rulla framåt. Vänd tillbaka till utgångspositionen innan belastningen blir så stor att du börjar tappa kontrollen.

10: Sidoplanka m/benlyft



Ligg på sidan och stötta dig på armbågen. Aktivera magmuskulaturen och häv bäckenet från underlaget tills kroppen är rak. Lyft därefter översta benet uppåt mot taket, sänk långsamt ned och sänk till slut bäckenet ned mot mattan igen.

