Tema - plankan

I alla planka-övningar –

- Tryck upp svanken med magmusklerna
- Fokus på höfterna parallella och bålen så still som möjligt

Statisk planka - 2-4 gånger 30 sek

- på armbågar eller raka armar
- på knä eller fötter
- ”vanlig” och sidoplanka

Dynamisk planka – 2-4 gånger 30 sek

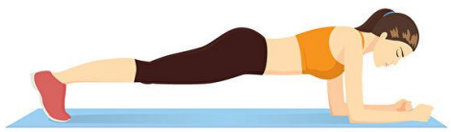
- Flytta händer / klappa på axeln
- Flytta fötter ut-in
- Dra ett knä i taget mot armbågen
- Lyft en arm och motsatt ben uppåt
- Upp och ner mellan armbågar och händer
- Vrid upp en arm mot taket
- Sidoplanka lyft den fria armen ner och upp mot taket
- Sidoplanka – sänk och höj höften

Tema - plankan

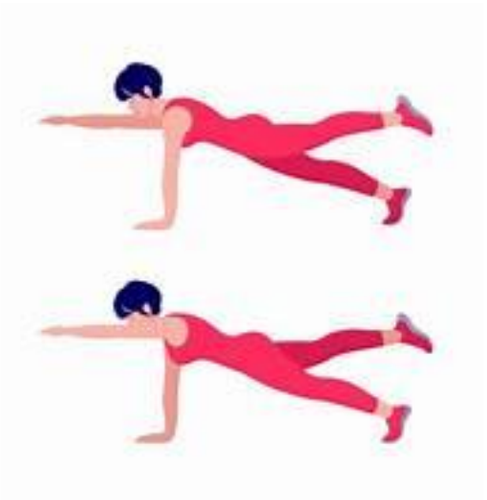
I alla planka-övningar –

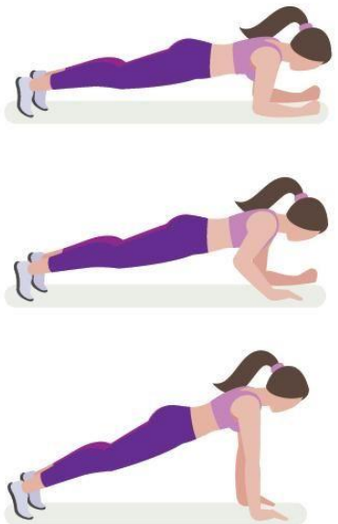
- Tryck upp svanken med magmusklerna
- Fokus på höfterna parallella och bålen så still som möjligt

Statisk planka - 2-4 gånger 30 sek



Dynamisk planka – 2-4 gånger 30 sek





Tema - Rygglyft

I alla rygglyft-övningar –

- Huvudet neutralt, titta ner i golvet!
- Tryck höfterna ned i golvet
- Alla rörelser långsamt och kontrollerat både ”upp” och ”ner”

Dynamiska rygglyft – 2-4 gånger 8-10 repetitioner

- Händerna mot hakan - lyft rakt upp
- Händerna mot hakan – lyft och för hela överkroppen i sidled
- Händerna mot hakan – lyft, vrid överkroppen och titta mot väggen
- Armar rakt fram – lyft lite, lyft en arm och motsatt ben högre
- Armar rakt fram – lyft och ta en arm i taget mot benet och tillbaka
- Armar rakt fram – lyft och dra med armbågarna och skuldror ihop

Dynamiska benlyft – 2-4 gånger 8-10 repetitioner

- Lyft ett ben i taget
- Lyft ett ben i taget utåt och inåt
- Böjda knän – flytta knäna utåt och inåt
- Armarna rakt ut – vrid över ett ben bakom kroppen

Tema - Rygglyft

I alla rygglyft-övningar –

- Huvudet neutralt, titta ner i golvet!
- Tryck höfterna ned i golvet
- Alla rörelser långsamt och kontrollerat både ”upp” och ”ner”

Dynamiska rygglyft – 2-4 gånger 8-10 repetitioner

Dynamiska benlyft – 2-4 gånger 8-10 repetitioner

Tema - Benböj

I alla benböj-övningar –

- Stabila knän, alltid över tårna
- Håll svanken med hjälp av magmuskler
- Håll ryggen så upprätt som möjligt, utan att svanka
- Förstärk effekten med lätta hantlar eller annat i händerna

Djupa benböj – 2-4 gånger 8-10 repetitioner

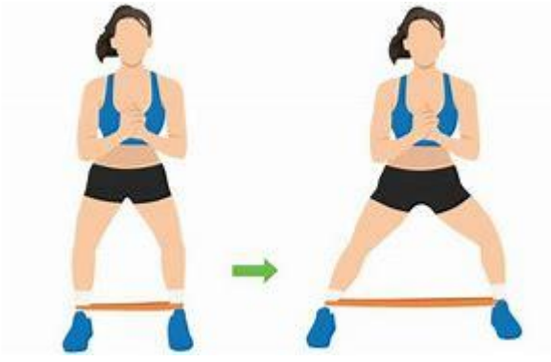
- Långsamt ner och långsamt upp
- Extra långsamt ner och upp
- Ner, upp på tå ta med armar
- Ner, upp till kryss
- Ner, lyft en fot utan att vika i höften
- Ner, lyft upp armarna, ta ner armarna - upp
- Ner vrid överkroppen åt sidan, vridning i midjan
- Ner, steg åt sidan – tillbaka – upp
- Ner – båda händerna utanför ena foten – sträck upp till händerna snett upp åt andra hållet
- Ner upp med ett hopp
- Ner upp med ett hopp upp på bänk

Tema - Benböj

I alla benböj-övningar –

- Stabila knän, alltid över tårna
- Håll svanken med hjälp av magmuskler
- Håll ryggen så upprätt som möjligt, utan att svanka
- Förstärk effekten med lätta hantlar eller annat i händerna

Djupa benböj – 2-4 gånger 8-10 repetitioner



Tema - Utfall

I alla utfall-övningar –

- Stabila knän, alltid över tårna
- Håll svanken med hjälp av magmuskler
- Kroppen går ”rakt” ner, tyngden jämnt fördelad
- Förstärk effekten med lätta hantlar eller annat i händerna

Långsamma utfall – 2-4 gånger 30 sek

- Långsamt ner och långsamt upp
- Extra långsamt ner och upp
- Fort ner, långsamt upp
- Håll i lägsta position
- Allt ovan, med en arm rakt upp
- Håll i lägsta position, båda armar uppe, håll balansen - böj i midjan
- Alla varianter, bakre ben på bänk

Snabba utfall – 2-4 gånger 30 sek

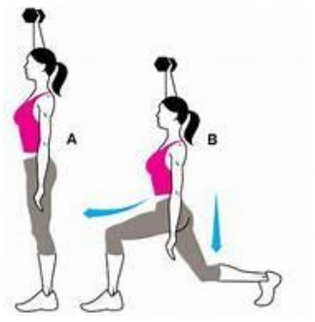
- Framåt – bakåt – åt sidan
- Växla ben
- Framåt – vrid överkroppen ut över främre ben

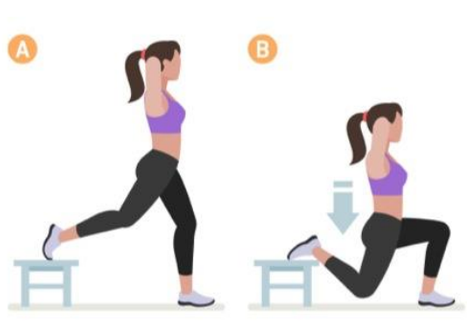
Tema - Utfall

I alla utfall-övningar –

- Stabila knän, alltid över tårna
- Håll svanken med hjälp av magmuskler
- Kroppen går ”rakt” ner, tyngden jämnt fördelad
- Förstärk effekten med lätta hantlar eller annat i händerna

Långsamma utfall – 2-4 gånger 30 sek





Snabba utfall – 2-4 gånger 30 sek

Tema - Tåhäv

I alla tåhäv-övningar –

- ”rak” vrist, stå på alla tår
- Håll balansen med core-musklerna
- Förstärk effekten med lätta hantlar eller annat i händerna

Tåhäv med raka ben – 2-4 gånger 30 sek

- Tårna rakt fram – axelbrett, upp och ner, ta med armarna
- Tårna pekar utåt – axelbrett, upp och ner, ta med armarna
- Tårna pekar inåt – axelbrett, upp och ner, ta med armarna
- Stå på en fot - tåhävning
- Allt ovan - blunda

Tåhäv med böjda ben ”lätt sists” – 2-4 gånger 30 sek

- Rakt fram axelbrett, upp och ner, ta med armarna
- En fot i taget
- Stå på tå i balans, armarna lätt böjda, bär händerna som med tygeln i hand. rör en arm i taget ”ledande tygeltag” – håll balansen

Alla övningarna kan göras på bänk/trappsteg med hälarna utanför

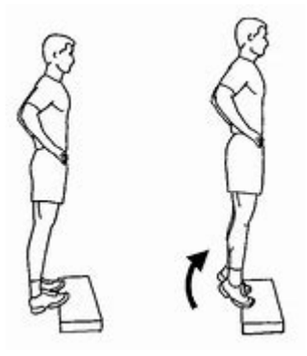
Tema - Tåhäv

I alla tåhäv-övningar –

- ”rak” vrist, stå på alla tår
- Hela kroppen följer med
- Håll balansen med core-musklerna
- Förstärk effekten med lätta hantlar eller annat i händerna

Tåhäv med raka ben – 2-4 gånger 30 sek

Tåhäv med böjda ben ”lätt sists” – 2-4 gånger 30 sek



Tema - Mage

I alla magmuskel-övningar –

- Tryck ut svanken med hjälp av inre magmuskler
- Håll ryggen mot golvet, försök slappna av i nacke och hals

Ryggläge ben upp, armar upp – 2-4 gånger 30 sek

- Ta ner en arm och motsatt ben, långsamt
- Crunch – lyft överkroppen – rakt fram. Eller på sidan om benen
- Armbåge mot knä - växelvis
- Sänk benen ett i taget – rakt ben
- Böjda ben – ”doppa hälarna”
- Lyft rumpan

Ryggläge, böjda ben, fötterna i golvet - 2-4 gånger 30 sek

- Crunch – lyft överkroppen – rakt fram, eller på sidan om benen
- Lyft lite och klappa växelvis en fot

Sittande, böjda ben, fötterna i golvet – 2-4 gånger 30 sek

- Långsamt bakåt utan att tappa spänningen
- Lyft fötterna – armarna växlar från sida till sida ”russian twist”
- Händerna i golvet, cykla eller saxa med benen så lågt som möjligt.

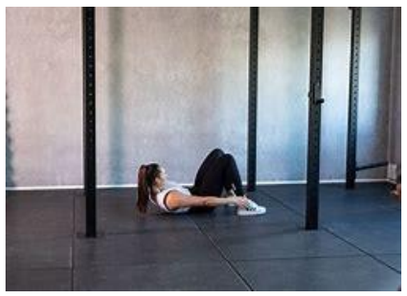
Tema - Mage

I alla magmuskel-övningar –

- Tryck ut svanken med hjälp av inre magmuskler
- Håll ryggen mot golvet, försök slappna av i nacke och hals

Ryggläge ben upp – 2-4 gånger 30 sek

Ryggläge, böjda ben, fötterna i golvet - 2-4 gånger 30 sek



Sittande, böjda ben, fötterna i golvet – 2-4 gånger 30 sek

Tema - Höftlyft

I alla höftlyft-övningar –

- Häll höfterna parallella med golvet, ”tappa” inte ena sidan
- Koncentrera - lyft och sänk med ”rumpmusklerna”
- Förstärk effekten med armarna uppåt, och tyngd på bålen

Höftlyft på golv– 2-4 gånger 30 sek

- Lyft och sänk – långsamt, fötterna höftbrett, bredare och smalare
- Lyft, sträck ett ben, tillbaka - långsamt
- Lyft och håll – dra armarna över huvudet i stora rörelser, ena och båda

Höftlyft, fötterna på bänk– 2-4 gånger 30 sek

- Lyft och sänk långsamt
- Lyft, sträck ett ben, tillbaka - långsamt
- Från liggande, snabbt dra ett ben och tryck ifrån

På sidan – 2-4 gånger 30 sek

- Lyft höften håll balansens
- Lyft övre benet – hälen visar vägen rakt upp - tänk lite ”bakåt”
- Sätt ”övre” foten framför – lyft undre benet,, hälen visar vägen

Tema - Höftlyft

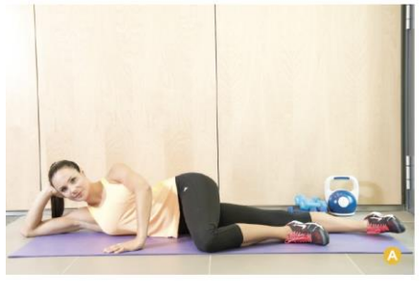
I alla höftlyft-övningar –

- Häll höfterna parallella med golvet, ”tappa” inte ena sidan
- Koncentrera - lyft och sänk med ”rumpmusklerna”
- Förstärk effekten med armarna uppåt, och tyngd på bålen

Höftlyft på golv– 2-4 gånger 30 sek

Höftlyft, fötterna på bänk– 2-4 gånger 30 sek

På sidan – 2-4 gånger 30 sek



Tema - Balans

I alla balans-övningar –

- Fokus, långsamt, håll balansen, ”stör” balansen med ensidiga rörelser

Stående – 2-4 gånger 30 sek

- Lyft ett ben framåt håll balansen
- Stå som flygplan – höfterna parallella med marken. Sträck armarna
- Stå på ett ben i kryss – upp på tå
- Stå på tå, upp med armarna, sänk en arm i taget långsamt
- Stå på en fots tår, upp med armarna, sänk en arm i taget – långsamt
- Allt ovan – blunda
- Stå på ett ben på bänk, lyft och sänk den fria höften, utan att vika i midjan
- Stå på ett ben – böj långsamt benet håll knäet stabilt upp igen långsamt

- Alla varianter där armar och ben stör balansen.
- Stå på balansbräda, två fötter, en fot, ”stör” balansen
- Stå på knä på balansboll
- Sitt på balansboll utan fötter i golvet

Tema - Balans

I alla balans-övningar –

- Fokus, långsamt, håll balansen, ”stör” balansen med ensidiga rörelser

Stående – 2-4 gånger 30 sek

Tema – Armar, axlar

I alla arm-övningar –

- Håll bålen stabil, håll emot svanken med magen och låt brsöt- och ryggmusklerna jobba

Händer och fötter /knän i golvet – 2-4 gånger 30 sek

- Vanlig armhävning, brett mellan händer, händerna nära varandra
- V-position, armhävning
- V-position, sjunk och tryck upp i axlarna

Vid bänk – 2-4 gånger 30 sek

- Armhävning händer mot bänk
- Armhävning fötter på bänk
- Dips – böjda eller raka ben

Stående – 2-4 gånger 30 sek

- Små cirklar med armarna
- Håll i handduk – dra handduken bakom nacken

Tema – Armar, axlar

I alla arm-övningar –

- Håll bålen stabil, håll emot svanken med magen och låt bröst- och ryggmusklerna jobba

Händer och fötter /knän i golvet – 2-4 gånger 30 sek

Vid bänk – 2-4 gånger 30 sek

Stående – 2-4 gånger 30 sek