



1. Wallball

Starta med en axelbredds avstånd mellan fötterna och bollen framför tätt intill kroppen. Sitt ned som i en knäböj. Ryggen hålls rak genom hela rörelsen. Från bottenpositionen sträcks kroppen upp igen och på toppen av övningen kastas bollen upp till en fast punkt på väggen. Ta emot bollen och kom ned i en djup knäböj innan du kommer upp och kastar bollen igen.



2. Battlerope ut och in

Starta med en axellängds avstånd mellan fötterna och håll i var ände av repet. Starta rörelsen genom att snabbt föra repet rytmiskt ut och in framför kroppen. Gör det till en flytande rörelse. Det är viktigt att spänna mage och rygg i rörelsen.



3. TRX - rodd

Stå på golvet med händerna i TRX och armbågarna i ca 45 graders vinkel från axlarna. Sänk kroppen ned mot golvet och dra tillbaka till utgångspositionen. Övningen görs tyngre genom att ändra på vinkeln i förhållande till golvet.



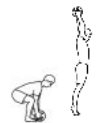
4. Box Squat

Stå framför en box, bänk eller liknande med ca höftbrett avstånd mellan fötterna. Håll ryggen rak och bröstet fram under hela övningen. Sänk dig ned så att du nuddar sätet mot boxen. Sträck dig sedan upp igen till stående genom att pressa ifrån med fötterna, spänna sätet och föra fram höfterna.



5. Rotation sittandes med viktskiva

Stabilisera mage och rygg. Överkroppen lutas lätt bakåt och blicken riktas rakt framåt. Jobba med relativt raka armar och för viktskivan från sida till sida. Tryck lårens innersida mot bänken för att motverka överrotation och för att upprätthålla stabilitet i kroppen. Höften ska ej rotera.



6. Bollslam

Starta som i en djup knäböj med en slamboll mellan fötterna. Starta rörelsen genom att sträcka dig upp och lyft bollen upp över huvudet. Sträck dig upp så långt som möjligt och kasta explosivt bollen ned i golvet genom att böja armar och höfter. Använd magen och höfterna till att sätta fart på bollen i kastet.



7. Stående rodd med hantlar

Håll i en hantel i vardera hand och stå med axelbrett avstånd mellan benen. Luta dig framåt och låt armarna hänga ned mot marken. Dra hantlarna upp mot magen/nedre delen av bröstet, och dra ihop skulderbladen ordentligt, sänk långsamt ned armarna igen.



8. Dead Bug med viktplatta

Lägg dig på rygg på en matta. Lyft upp benen till ca 90° vinkel i höfter och knän. Håll i en viktskiva med båda händer. Håll kontakt mellan ländrygg och matta. Sänk viktskivan bakåt och ner mot underlaget samtidigt som du sträcker ut det ena benet. Kom tillbaka och upprepa med motsatt ben.

