



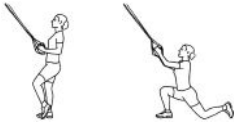
1. Air Bike

Cykla på Air Bike. Dra växelvis handtagen mot dig samtidigt som du cyklar med benen.



2. Knäböj med kettlebell

Håll en kettlebell med båda händerna framför höften. Benen är lite bredare isär än höftbrett. Bröstat upp och ryggen spänd. Böj knäna och höften. Håll en upprest och neutral rygg genom hela rörelsen. Stanna vid ca 90° i knäleden. Tryck igenom hälen på väg upp till startposition.



3. TRX - utfall bakåt

Stå på golvet med händerna i TRX samlade ben och armbågarna rakt under axlarna. Flytta det ena benet bakåt och rätta ut armbågen. Håll överkroppen över bäckenet och för knät mot golvet. Kom tillbaka till utgångspositionen. Övningen utförs på ett ben åt gången innan du byter sida.



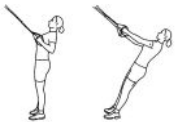
4. Putta släde

Håll ditt grepp och böj dig framåt med böjda armar. Skapa en stabil position i hela kroppen. Ta ett djupt andetag och bygg upp ett buktryck innan du startar övningen.



5. Russian twist - med kettlebell

Sitt på rumpan med benen upp i luften (valfritt). Håll i kettlebellens handtag med båda händerna. För kettlebellen från vänster sida över till höger sida över höfterna



6. TRX - Låg rodd

Stå på golvet med händerna i TRX och armbågarna rakt under axlarna. Sänk kroppen ned mot golvet och dra tillbaka till utgångspositionen med armbågarna tätt mot kroppen. Övningen görs tyngre genom att ändra på vinkeln.



7. BOSU-boll - plankan

Placera underarmarna på BOSU-bollen, sätt tårna i golvet och håll kroppen rak. Håll bäckenet och korsryggen i neutralposition, och nacken i en naturlig förlängning av ryggen. Se ner i golvet. Håll positionen så länge som möjligt. Sätt knäna i golvet och ta en paus innan du upprepar övningen.

