



## 1. Roddmaskin

Ha raka armar och börja med att sträcka ut benen. När benen är raka lutar du ryggen lätt bakåt samtidigt som drar armarna mot magen. Sträva efter så långa roddtag som möjligt.



## 2. Stående rodd med skivstång

Stå lätt framåtlutad med aningen böjda knän. Håll ryggen rak, och låt stången hänga ned framför knäna. Ha ett axelbrett grepp. Dra upp stången längst låren samtidigt som du pressar ihop skulderbladen, och för stången mot magen.



## 3. Liggande rotation av överkroppen

Ligg på mage med pannan vilande mot golvet. Armbågarna ska vara böjda och händerna ska ligga på var sin sida av huvudet. Lyft vänster arm, axel och huvudet från mattan och rotera samtidigt mot vänster. Gå tillbaka till startposition och upprepa mot höger.



## 4. Jägarvila mot vägg

Stå med ryggen lutad mot en vägg. Sätt dig ned till 90 grader i höfter och knän medan du stadigt lutar dig mot väggen i en såkallad jägarvila. Bli stående i positionen. Returnera till utgångspositionen genom att skjuta dig upp längst väggen.



## 5. Battlerope

Starta med en axellängds avstånd mellan fötterna och håll i var ände av repet. Starta rörelsen genom att sträcka upp höfterna och armarna innan du därefter slår repet mot golvet genom att böja höften och armarna. Gör det till en flytande rörelse. Det är viktigt att spänna mage och rygg i rörelsen så att man kan få kraft ut i repet med hjälp av höfter och armar.



## 6. Thruster med viktskiva

Stå med axelbredds avstånd mellan fötterna och vila sätet på en låg stol/step. Håll viktskivan mot bröstet. Res dig upp genom att sträcka ut i knä, höft och rygg, för samtidig armarna rakt upp över huvudet. Det är viktigt att ryggen hålls rak genom hela rörelsen.



## 7. Overhead slam

Stå med en medicinboll i händerna och raka armar över huvudet. Kasta bollen med bra kraft i golvet och ta emot den.



## 8. Statisk benspark

Ligg på rygg med 90 grader i höfter och knä och armarna längs sidan. Aktivera magmuskulaturen så att korsryggen har kontakt med golvet. Lyft överkroppen upp på utandning. På nästa utandningen sträcker du ut den ena foten. Kom långsamt tillbaka och repetera med motsatt fot. Sätt benen i golvet och sänk överkroppen ned till utgångsställning.

