

Komplexstyrka – övningarna

Övning 1

Kontrollera hållningen – medaljen!

Tårna pekar rakt fram.

Glid ner med pinnen tills precis ovan knät.

Knäna går rakt fram över tårna.



Dra upp pinnen nära kroppen med armbågarna först upp mot bröstet. Avsluta med att gå upp på tå. Sänk ner till utgångsläget nära kroppen.

Övning 2

Startposition enligt övning 1 – medaljen!

Armbågarna visar vägen, pinnen dras nära kroppen.

För pinnen rakt upp ovan huvudet och gå upp på tå.

Sänk ner, armbågarna kommer sist, pinnen nära kroppen till startposition igen.



Övning 3

Startposition enl tidigare men med pinnen bak i nacken - ut med armbågarna.

Böj ner i knä och tryck rätt upp ovan huvudet, upp på tå.



Tillåt inte ryggen falla fram, akta så att knäna går rakt fram över tår.

Övning 4

Startposition, rak rygg pinnen bak i nacken armbågar ut.

Mycket lätt böjda knän.

Bibehåll rak rygg och fäll fram i höften så långt det går utan att tappa sträckningen.

Fäll upp igen.

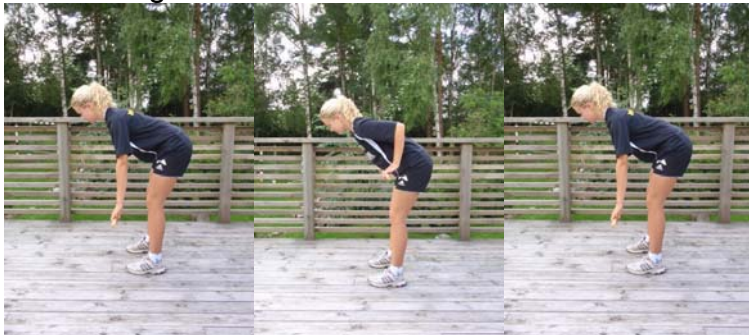


Övning 5

Startposition rak rygg, framåtfälld i höften. Pinnen hänger ner mot golvet.

Låt sedan skulderbladen dra ihop sig och mötas bak på ryggen. Armbågarna förs bakåt nära kroppen.

Sänk ner igen.



Genomför 3 x 6 – 10 med pinne eller lämplig vikt.