

Övningar du kan göra utan redskap

Tips på övningar du kan göra utan redskap, både inomhus och utomhus.



1. Knäböj

Stå med fötterna i höftbredd. Håll ryggen rak och blicken framåt. Böj knäna tills låren är parallella med underlaget. Pressa upp och återgå till utgångspositionen.



2. Armhävningar mot bänk

Luta mot bänken med armarna i axelbredd. Spänn mage och rumpa så ryggen är i linje med kroppen. Sänk långsamt kroppen mot bänken och pressa tillbaka.



3. Dips mot bänk

Stöd dig mot bänken med axelbrett grepp. Håll kroppen rak så bara hälarna rör marken. Böj armbågarna och sänk kroppen. Pressa upp igen.



4. Magliggande diagonallyft

Ligg på mage med armarna utsträckta framåt. Lyft ena armen och motsatt ben från marken och sänk långsamt tillbaka. Upprepa med motsatt ben och arm.



5. Utfallssteg

Håll händerna i sidan. Placera ett ben en bit framför det andra. Böj dig ned till 90 grader i knät. Pressa upp med hjälp av det främre benet, byt ben och upprepa. Håll överkroppen upprest.



6. Bäckenslyft

Håll fotsulorna mot marken och armarna snett ut åt sidan. Lyft bäckenet upp från underlaget tills du ligger på skulderbladen. Sänk och lyft långsamt.



7. Draken

Stå på ett ben. Luta fram överkroppen och sträck det fria benet bakåt. Stoppa rörelsen när kroppen är i en rak linje. Sträck armarna mot marken. Kom långsamt tillbaka till utgångsställningen.



8. Snabba fötter

Stå med fötterna parallellt. Spring på stället. Rulla på foten och lyft hälarna mot rumpan.



9. Ryggliggande benlyft

Ligg på rygg med fotsulorna i marken. Lyft knäna mot bröstet tills benen är i 90 grader. Sänk benen försiktigt mot underlaget.



10. Mountain climber

Starta i armhävning position. Håll mage och rygg stabila och dra knät upp till armbågen. För sen foten tillbaka till startpositionen. Kör vartannat ben.