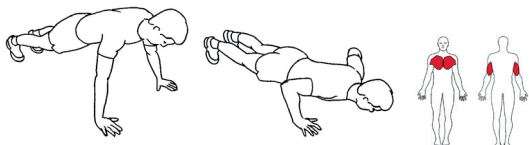


## Svemo Styrkeprogram (kroppsvikt)

Generellt kroppsviktbaserat program att köra oavsett var du befinner dig. f

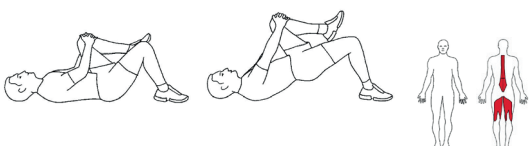
Antingen kan ni köra en övning i taget 2-4 omgångar och sedan gå vidare till nästa. Eller så kan ni köra en omgång av varje övning (cirkelformat), vila lite och sedan upprepa x antal gånger till.



### 1. Armhävningar

Ställ dig med händerna på golvet, axelbrett isär. Spänn mage och rumpa så att ryggen hela tiden är i linje med resten av kroppen. Sänk långsamt kroppen ned mot golvet och pressa tillbaka, utan att böja i höften. Titta ner i golvet under hela övningen.

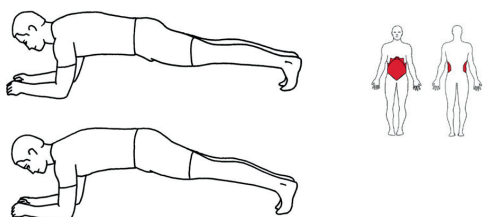
**Set: 2-4 , Reps: 10**



### 2. Ettbens bäckenlyft

Ligg med det ena benet böjt och fotsulan i golvet. Böj motsatt ben och ta tag runt knät med armarna. Spänn sätes- och baksida-lårskulaturen och lyft bäckenet och nedre delen av ryggen från underlaget. Svanka ej!

**Set: 2-4 , Reps: 8/ben**



### 3. RKC-plankan

Stå på tå och armbågar i en plankposition. Spänn maximalt i lår och säte och dra armbågar in mot mitten. Tänk dig att du för armbågarna ner mot tårna, och tårna upp mot armbågarna utan att du faktiskt gör det. Håll positionen 3-4 sekunder, slappna av (i bra plankposition), upprepa.

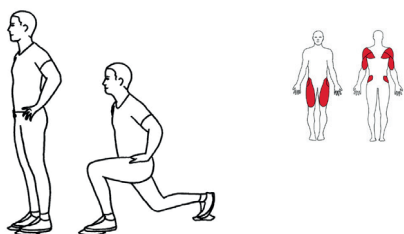
**Set: 2-4 , Reps: 4**



### 4. 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. Fokusera på att dra ihop skulderbladen. Håll 3 sekunder... Gå tillbaka till startposition och upprepa mot höger.

**Set: 2-4 , Reps: 5/sida**



### 5. Glidande utfall bakåt

Stående position, foten på en handduk eller annat som kan glida på golvytan. Glid bakåt i ett utfall. Håll överkroppen upprest och håll nacken neutral. Böj bakre benet så att benet nästan rör golvet. Ha tyngden på främre benet och kom tillbaka till utgångspositionen.

**Set: 2-4 , Reps: 8/ben**

