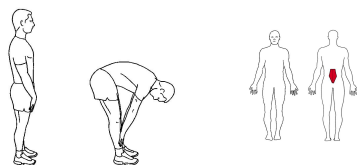


#### 1. Axlar och bröst

Håll en pinne i händerna med ett brett grepp framför kroppen. Rör pinnen i en cirkelrörelsen med raka armar över huvudet och ned bakom ryggen och fram igen till utgångspositionen.

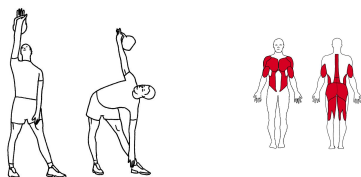
Set: , Reps:



#### 2. Ryggrollning

Stå med fötterna i ungefär höftbrett avstånd. Böj överkroppen så långt framåt som möjligt och sträck armarna ned mot fötterna. Håll positionen i 1-2 sekunder. Rulla upp med böjd rygg till startpositionen och upprepa sedan övningen. Försök att böja längre och längre fram för varje gång. Håll benen raka under hela övningen.

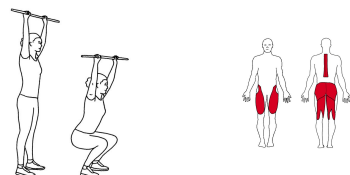
Set: , Reps:



#### 3. Väderkvarnen med eller utan kettlebell

Börja i grundpositionen med en kettlebell över huvudet. Ha axelbrett eller mindre mellan fötterna. Vrid fötterna 45° bort från kettlebellen. För höften ordenligt in under kettlebellen och håll knäna raka. Låt den passiva armen följa det främre benet medan du böjer dig med den passiva axeln ner mot golvet. Gå ner så djupt du kan medan du håller kettlebellen och knäna raka. Res dig upp och hitta tillbaka till utgångspositionen med höften mellan fötterna. För in höften under kettlebellen och upprepa övningen.

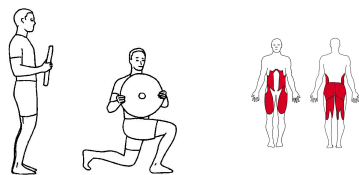
Vikt: kg, Set: , Reps:



#### 4. Overhead squat med pinne

Håll en pinne över huvudet med utsträckta armar. Sänk dig ner i en knäböj med rak rygg medan du eftersträvar att hålla upp pinnen mot taket. Res dig åter upp igen.

Set: , Reps:



#### 5. Utfall fram med rotation (med eller utan vikt)

Stå med samlade ben och sätt armarna i sidan. Lyft det ena benet och ta ett steg framåt. När benet träffar golvet bromsar du rörelsen så kroppen kommer i en djup position. När du är i den djupa positionen roterar du kontrollerat överkroppen mot den sida som foten är framåt. Roter kontrollerat tillbaka till neutral position. Tryck ifrån och gå vidare i ett nytt steg. Knäkontroll och neutral rygg är viktigt genom hela övningen. Rotationen sker runt ländryggen.

Vikt: kg, Set: , Reps:

