



Copyright © M re för lag

Omgångar: 3, Upprepningar: 5/sida

Komplexstyrkeövning_m viktskiva 4(10) Andra delövningen: Gör en tyngdöverföring i sidled och sträck viktskivan framåt.



Copyright © M re för lag

Omgångar: 2, Upprepningar: 12

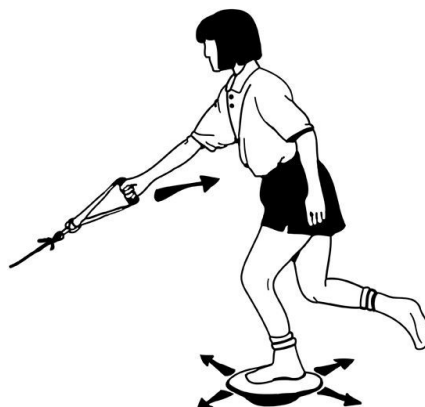
Diagonal_pressövning 1(2) Stå på ett ben med motsatt ben lyft och knät riktat framåt. Handen med handtaget befinner sig nära axeln med armbågen i linans linje.

OBS, gör i riktning snett uppåt istället för neråt. Ej frmaåtlutad som bilden visar.



Copyright © M re för lag

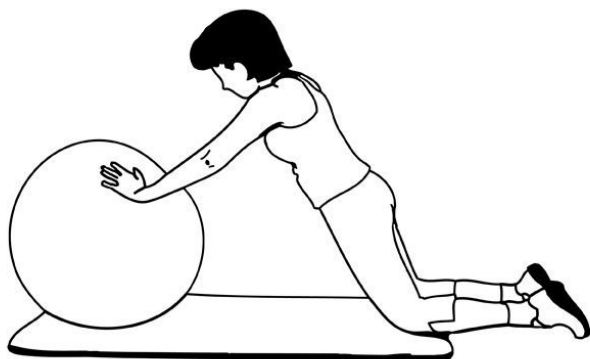
Diagonal_pressövning 2(2) pressa aktivt den bakre armen framåt i linans förlängning, samtidigt som den främre armen dras bakåt.



Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Omgångar: 3, Upprepningar: 12

Balansera på plattan och drag samtidigt armen bakåt i en sågrörelse. OBS! utan balansplatta!



Copyright © Mobilus Di gital Rehab AB

Omgångar: 3, Upprepningar: 12

Rak rygg. Spänn magen. Gör armhävningar. Eventuellt med bollen stöttad mot en vägg.



Copyright © M re för lag

Omgångar: 3, Upprepningar: 5/sida

Börja i armhävning, gå sedan till stjärna, tillbaka till armhävning och sedan till stjärna igen.