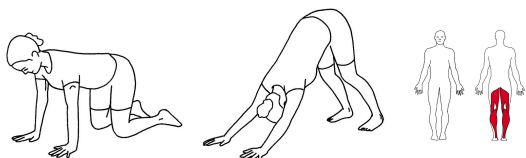


Gör övningar 2-3 ggr/v. Gör övningar i tre varv = En övning i taget och sen börja om från början i tre omgångar. Gör så långt du klarar.

Rek att göra som uppvärmning innan träningen.



### 1. Armhävningstillning till Hunden

Stå i armhävningstillning antingen på fötter eller på knän. Försök att få ner hälar mot marken med så raka ben du kan och skjut rumpan bakåt/uppåt. Huvudet är i slutläget mellan armarna.

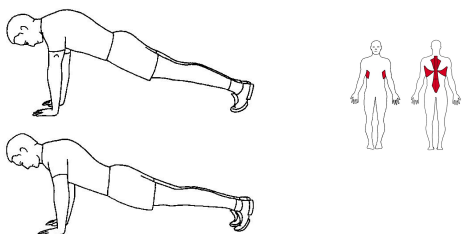
**Set: 3 , Repetitioner: 10**



### 2. Handstående plank med axeltouch

Stå på händer och fötter, håll kroppen rak som en plank. Lyft ena handen från underlaget och för den till motsatt axel. För handen långsamt tillbaka och upprepa på motsatt sida. Håll kroppen så stabil som möjligt under hela övningen.

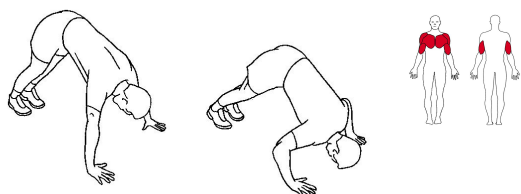
**Set: 3 , Repetitioner: 10**



### 3. Scapular pushups

Stötta dig med armar och tår mot golvet. Håll kroppen rak under hela övningen. Raka armbågar hela tiden! Försök att trycka skulderbladen från varandra så att du pressar övre delen av ryggen upp mot taket. Sänk sedan sakta nedåt igen och drag samman skulderbladen. Kan även göras i stående på underarmar.

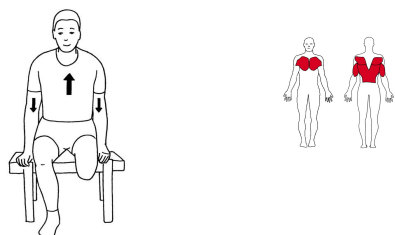
**Set: 3 , Repetitioner: 10**



### 4. Military press pushups

Stå i Hunden-positionen med raka armar och ben, och med rumpan upp i luften. Sänk överkroppen tills huvudet nuddar golvet eller så nära golvet du kan. Pressa tillbaka och upprepa.

**Set: 3 , Repetitioner: 10**



### 5. Skulderdepression i sittande

Sätt dig på golvet eller på en bänk. Ha raka armbågar hela tiden! Låt huvudet åka ner så långt du kan mellan axlarna och tryck sedan kroppen uppåt genom att pressa händerna ner mot golv/bänk. Tänk att du ska öka avstånd maximalt mellan axlarna och öronen!

**Set: 3 , Repetitioner: 10**

