

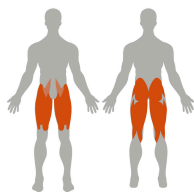
Snabba cirkeln - online

På varje station arbetar du i 45 sekunder. 10 sekunders vila mellan varje station. Vila 2 minuter efter varje varv. Kör två varv eller så många som du orkar för dagen. Heja!



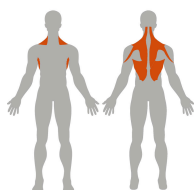
Kör programmet 2 varv.

1 Utfallssteg bakåt



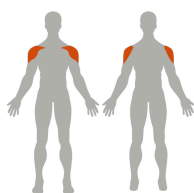
Stå höftbrett. Ta ett stort steg bakåt. Böj i knäled och sänk dig rakt ner. Observera att hålla upprätt kropp genom rörelsen och inte låta knät överstiga tån på det främre benet. Håll höftbred position genom rörelsen, stega som på räls (ej på linje). Skjut dig tillbaka till utgångsläget med kraft ifrån det främre benet. Byt ben.

2 Hantelrodd



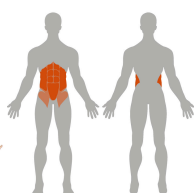
Stå framåtlutad och stöd med hand och knä mot en bänk. Greppa hanteln och låt armen hänga ner mot golvet. För bak axeln och dra upp hanteln till sidan av kroppen. Roterar i ryggen och för ihop skuldran i slutfasen så ökas det totala muskelengagemanget. Återgå till startposition.

3 Sittande enarmspress - vertikalt grepp



Sitt upprätt på en bänk, stol eller dylikt med fötterna stabilt i golvet. Håll en hantel vertikalt mellan axel och öra, utgångsläget, med handflatan riktad inåt. Pressa hanteln rakt upp tills armen är nästintill sträckt ovanför huvudet, utanför axelled. Sänk långsamt tillbaka. Upprepa. Observera att hålla kroppen stabil genom att spänna bålen.

4 Skalbagger - Dead bug



Ligg på rygg med 90 graders vinkel i axel-, höft- och knäled. Arbeta diagonalt genom att sänka ner höger arm och vänster ben, växla arm och ben. Observera att rygglutet inte släpper från underlaget genom rörelsen, genom att aktivera bukmuskulaturen.

