























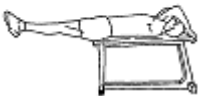



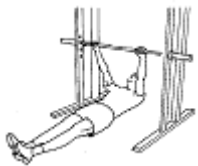
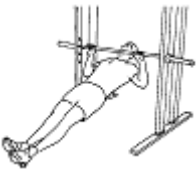








<p><b>BALANS</b>  Stå på balansbrädan och håll balansen. Lyft det ena benet och böj knät. Håll balansen så länge du kan. Upprepa övningen med det andra benet. Stöd dig gärna mot något i starten.</p>				
<p><b>KNÄBÖJ</b>  Stå på balansbrädan och försök att hålla balansen medan du böjer knäna till ungefär 90 graders vinkel. Försök hålla neutralställningen i ryggen och bäckenet.</p>				
<p><b>HOPP MED BALANS</b>  Stå bakom balansbrädan. Hoppa upp på brädan och försök hålla balansen. Hoppa ner igen och upprepa.</p>				

<p><b>HOPP ÖVER BOX</b>          Starta stående med en box framför kroppen. Gör ett kontrollerat hopp över boxen och landa på andra sidan. Vänd dig om och gör detsamma igen. Det är viktigt med knäkontroll och stabilitet i rörelsen.</p>				
<p><b>BURPEE BOXJUMP</b>          Starta rörelsen genom att böja knäna, sätt händerna i marken och sträck ut benen bakom kroppen. Sänk kroppen ned mot marken så att hela kroppen ligger mot marken. Pressa dig upp från marken och kom upp i en stående position, innan du hoppar upp på boxen.</p>				
<p><b>UTFALL FRÅN BOX</b>          Sätt foten på en upphöjning, håll höften rak och sänk dig rakt ner samtidigt som du lyfter armarna framför dig till brösthöjd. Håll bål och säte stabilt. Använd gärna en boll.</p>				

<p><b>BENLYFT PÅ BÄNK</b> Ligg på rygg med benen sträckta framför dig. Ta ett stadigt grepp om bänken över huvudet, och lyft benen mot himlen. Återgå långsamt tills benen är i förlängning av kroppen och upprepa. Pressa ned ryggen under hela utförandet.</p>				
<p><b>RÄCKHÄV</b> Ta ett grepp som är lite bredare än axelbredd och häng med kroppen rak. Dra dig upp tills bröstet vidrör stången och sänk dig långsamt tillbaka.</p>				
<p><b>DIPS PÅ BÄNK</b> Stöd dig mot bänken med ungefär axelbrett grep. Kroppen hålls rak, så att enbart hälarna rör marken. Böj armbågarna och sänk kroppen mot marken. Pressa upp igen och upprepa.</p>				

**TÅ TILL RING**

Från hängande position, lyft fötterna hela vägen upp till ringarna. Sänk kontrollerat tillbaka till startposition.






--	--	--	--	--