

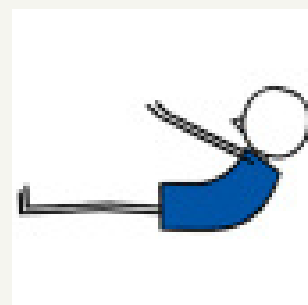


FBI Tullinge P07: Styrka & Rörlighet 2022

Roll up

Ligg på rygg.
Sträck armarna mot taket.
Rulla upp långsamt och nudda tårna.
Rulla tillbaka långsamt.

10 ggr

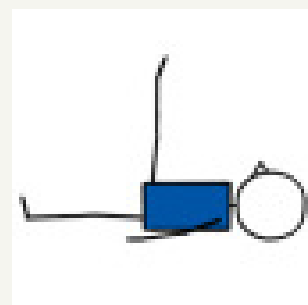


One leg circles

Ligg på rygg och sträck höger ben upp mot taket.

Cirkla benet **5 ggr** åt ena hållet och sedan **5 ggr** åt andra hållet.

Byt ben och upprepa samma sak där.

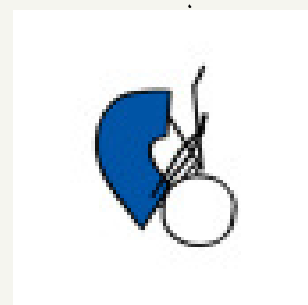


Rolling like a Ball

Balansera bakom sittbenen med händerna på vristerna.

Runda ryggen och titta ner på knäna.
Rulla fram och tillbaka som en boll.

6 ggr



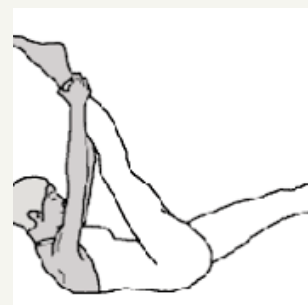
Scissors

Ligg på rygg.
Sträck benen mot taket.

Lyft huvud och axlar.

Dra omväxlande in höger och vänster ben mot pannan.

6 ggr per ben



Lower & lift

Ligg på rygg.

Sträck benen mot taket.

Lyft huvud och axlar och sätt händerna bakom huvudet.

Sänk och höj benen.

6 ggr per ben



Saw

Sitt upp med benen axelbrett.

Sträck armarna ut mot sidan.

Vrid överkroppen mot höger

Böj dig framåt och "såga av lilltån"

Kom tillbaka upp och upprepa på andra sidan.

6 ggr



Swan

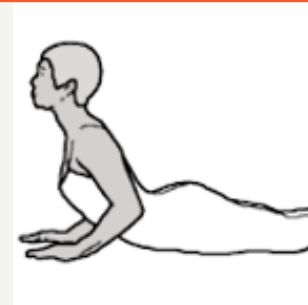
Ligg på mage med händerna under axlarna.

Lyft överkropp och händer.

Sätt ner händerna i golvet och kom upp högre med överkroppen.

Lyft händerna och kom sakta tillbaka.

10 ggr



Thigh stretch

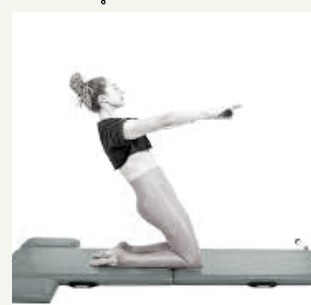
Stå på knäna med huvudet böjt.

Sträck armarna framåt.

Luta dig bakåt med så långt du kan med rak höft.

Kom tillbaka upp.

6 ggr

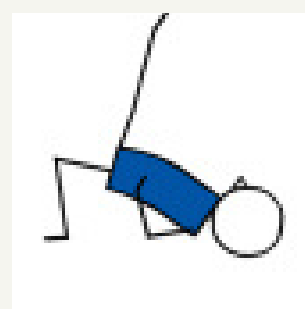




FBI Tullinge P07: Styrka & Rörlighet 2022

Shoulder Bridge

Ligg på rygg.
Lyft höfterna mot taket.
Sträck höger ben upp mot taket 3 ggr.
Byt ben och sträck nu vänster ben mot taket 3 ggr.



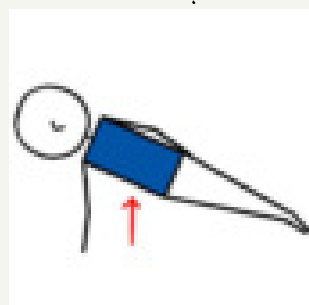
Teaser

Ligg på rygg och sträck ut benen i 45 graders vinkel.
Rulla upp överkroppen och nudda tårna.
Rulla tillbaka tills skulderbladen nuddar marken och kom tillbaka upp.
3 x 3 ggr



Side-bend

Ligg på sidan och kom upp på underarmen i en sidoplanka.
Sänk höften tills underbenet nuddar marken och kom upp igen.
Byt sida och upprepa.
6 ggr per sida



Rocking

Ligg på mage.
Ta tag i höger fot.
Ta tag i vänster fot.
Lyft huvud och axlar och pressa bak fötterna i händerna.
Gunga på höften.
10 sekunder



Seal

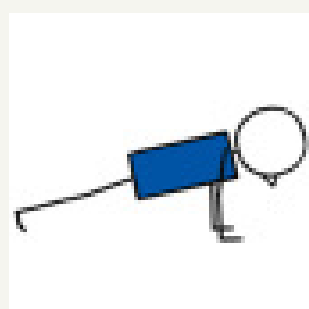
sista gången korsar du benen och ställer dig upp!

Sitt med benen böjda och fotsulorna ihop.
För ner händerna mellan benen och ta tag i vristerna.
Klappa ihop fötterna 3 ggr och rulla bak på skulderbladen och upp igen.
6 ggr



Push ups

Stå upp.
Rulla ner och sätt händerna i marken.
Kliv ut med händerna till plankstående.
Gör 3 smala armhävningar.
Gå tillbaka in med händerna till fötterna.
Rulla upp.
3 ggr



Återhämtnings löpning

Spring med tejp för munnen - detta innebär att du inte kan springa snabbare än du "hinner med" att andas enbart genom näsan.

Vecka 1-3: 15 min
Vecka 4-6: 20 min
Vecka 7-10: 25 min