



Träningsprogram under sommaruppehållet med Löpning passet och Stretchprogram

Ungdoms FOTBOLL

Hej Fotbollspelare!

Lycka till med Träningsprogram under sommaruppehållet.

Här kommer ert träningsprogram under sommaruppehållet. Vi måste säga att det är extremt viktigt att ni gör detta ordentligt då säsongen kommer komma igång i samma puls och tempo som tidigare.

Träningsprogram innehåll:

- **Uppvärmning**
- **Träningspasset (Löpning utan boll och dem sista 300 meter med boll)**
- **Bollkontroll (bollbehandling, mottagning och avslut på mål)**
- **Nedvarvning**
- **Stretchprogram**

OBSS:

- Ni kommer köra två pass i veckan, då ingår följande i programmet: uppvärmning, träningspass (löpning utan boll och dem sista 300 meter med boll), bollkontroll (Bollbehandling, mottagning och avslut på mål), nedvarvning och stretchprogram.
- En hel vecka ledighet innan programstart.
- Utför träningsprogrammet gärna med en vän eller förälder.
- Njut av sommaren och kör hårt och det finns inga ursäkter att inte träna.

Uppvärmning:

Att springa fort är en högre belastning än att springa långsamt. Därför är det viktigt att musklerna är förberedda. Värm därför upp i 10-15 minuter. Varva efter ett tag med töjningar av vader och ben. Gör sedan ett par stegringslopp på 100 meter där man långsamt ökar upp till tvåhundraströmmfarten.

Träningspasset

Det är dags för själva passet som är intervaller i form av det som brukar kallas stege:

- 100 meter + 200 meter + 300 meter + 400 meter = 1000 meter (Supertusing).
- Välj mellan ståvila (cirka 30 sekunder) eller jogga 100 meter mellan varje intervall.
- Efter varje supertusing, joggvila 200 meter.
- 400 meter + 300 meter + 200 meter + 100 meter = 1000 meter (Supertusing)
- **OBSS:** Farten ska vara jämn genom alla intervaller.
- Man kör två Supertusing under ett pass men ni ska öka i varje pass + 500 meter (200 meter löpning + 300 meter med boll).
- Man börjar med 100 meter och sluta med 100 meter.

Springa helt jämnt:

- Intervaller 1 - 100 meter – 18 sekunder. - Vila (cirka 30 sekunder).
- Intervaller 2 - 200 meter – 36 sekunder. - Vila (cirka 30 sekunder).
- Intervaller 3 - 300 meter – 54 sekunder. - Vila (cirka 30 sekunder).
- Intervaller 4 - 400 meter – 72 sekunder. - Vila (cirka 30 sekunder).
- **OBSS: Mellan varje 1000 meter - Joggvila 200 meter.**
- Intervaller 4 - 400 meter - 72 sekunder. - Vila (cirka 30 sekunder).
- Intervaller 3 - 300 meter – 54 sekunder. - Vila (cirka 30 sekunder).
- Intervaller 2 - 200 meter – 36 sekunder. - Vila (cirka 30 sekunder).
- Intervaller 1 - 100 meter – 18 sekunder. - Vila (cirka 30 sekunder).

Ni ska köra två gånger per vecka **Tisdagar** och **Lördagar** men från V26 (**Lördag**) ökar ni varje pass med 500 meter (200 meter löpning + 300 meter med boll).



**Träningsprogram under sommaruppehållet
med Löpning passet och Stretchprogram**

Ungdoms
FOTBOLL

OBSS: Om ni vill, kan ni dem 300 sista eter springa med boll men vi vill att ni springer med full fart och tempo på bollen.

Följa efter tabellen:

Veckor/ Intervaller	Tisdagar	Lördagar	Skriv hur många meter:
V. 25	Ledig / Vila helt	Ledig / Vila helt	
V. 26	2000 meter	2000 + 200 meter + 300 boll	
V. 27	2500 + 200 meter + 300 boll	3000 + 200 meter + 300 boll	
V. 28	3500 + 200 meter + 300 boll	4000 + 200 meter + 300 boll	
V. 29	5000 + 200 meter + 300 boll	5500 + 200 meter + 300 boll	
V. 30	6000 + 200 meter + 300 boll	7000 + 200 meter + 300 boll	
V. 31	7500 + 200 meter + 300 boll	8000 + 200 meter + 300 boll	
V. 32	8500 + 200 meter + 300 boll	9000 meter + 300 boll	

Nedvarvning

Efter träningspasset är det viktigt att jogga ner i 5 minuter i lugnt tempo. Med ovanligt hög fart har man säkert mjölksyra kvar i musklerna. Under ned joggingen så syresätts musklerna och slagg produkter transporteras bort. Avsluta sedan med **stretching**.

Träningspasset ska kombinerat så här:

Nedanför ser ni schemat på hur ert träningsprogram ska se ut under sommaruppehållet.

Veckan	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
veckoplanering	1. Uppvärmning + 2. Bollkontroll + 3. Dynamik rörelse + 4. Nedvarvning	Uppvärmning + Träningspasset (Löpning) + Stretch program + Nedvarvning	Vila	1. Uppvärmning + 2. Bollkontroll + 3. Dynamik rörelse + 4. Nedvarvning	Vila	Uppvärmning + Träningspasset (Löpning) + Stretch program + Nedvarvning	Vila
Nytt schema:							

OBSS: Om schema inte passa för er, kan ni försöka passa efter eget schema men endaste vad jag vill från er är att ni ska jobba hårt och svettas så mycket under sommaren om vill att komma än mer starkare tillbaka.

OBSS: Killar, jag vill att ni alltid ska tänka på fyra saker när ni köra övningar:

1. Vara så effektiv så möjligt
2. Fokusera på träningsmomenten som ni gör så att ni får maximum resultat
3. Kvalitet på allt som ni tränar
4. Tänk alltid Vad, Hur och Varför gör jag det och hur kan jag utnyttja det till 100% i matcher och träning.



Träningsprogram under sommaruppehållet med Löpning passet och Stretchprogram

Ungdoms FOTBOLL

Stretchprogram

Stretching är viktigt för att musklerna inte ska bli stela och för att du ska behålla din rörlighet.

- **Vad är stretching:** Stretching innebär att du töjer ut dina muskler. Detta kan du göra på olika sätt så som aktivt, passivt, statisk stretching eller dynamisk stretching.
- **Stretching efter träning:** Genom att stretcha efter träning ökar du din rörlighet och minskar risken för skador eftersom muskeln inte blir stelare och stelare. Om du stretchar direkt efter träning hjälper du muskeln att slappna, ökar återhämtningsprocessen och dessutom ökar du blodcirkulationen.

Dessa muskler bör ingå i ett stretchprogram när kroppen varit aktiv under träningspasset:

- Nacken
- Bröstitet
- Ryggen (ländrygg och brösttrygg)
- Höft böjaren, Baksida lår, Framsida lår, Rumpan
- Vaderna

Stretcha nacke

- **Stretcha nacke – Övning 1**



1. Stå upprätt som på bilden och rulla med huvudet från den ena sidan till den andra och känn hur du stretchar ut nacken.
2. Nacken ska rulla långsam på båda sidor höger (15 sekunder) och vänster (15 sekunder) ca 30 sekunder totalt.
3. **OBSS:** Försöka hålla eller ha alltid rak rygg och kolla framme.

4. Vila i ca 5 – 10 sekunder

- **Stretcha nacke – Övning 2**



1. Ställ dig upp rätt med händerna bakom ryggen som visas på bilden.
2. Böj huvudet lätt åt det håll du håller händerna samtidigt som du sträcker ut vänsterhanden med högerhanden och håller nacken i stretch.
3. Stretcha båda sidor höger (15 sekunder) och vänster (15 sekunder) ca 30 sekunder totalt.
4. **OBSS:** Försöka hålla eller ha alltid rak rygg och kolla framme.

5. När du är klar med det första skiftar du till det andra armen.

6. Vila i ca 5 – 10 sekunder



**Träningsprogram under sommaruppehållet
med Löpning passet och Stretchprogram**

Ungdoms FOTBOLL

- **Stretcha nacke – Övning 3**



1. Håll ena handen på ryggen och andra handen på huvudet och stretcha ut nacken.
2. Alltid långsam.
3. När du är klar med det första skiftar du till det andra armen.
4. Vila i ca 5 – 10 sekunder

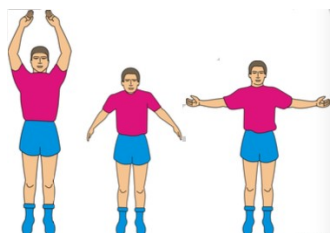
Stretcha bröst och axlar

- **Stretcha bröst och axlar – Övning 1**



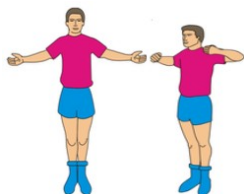
1. Börja likadant som på bilden med en hand uppåt och en hand neråt, skifta sedan hand och stretcha ut bröstmuskulaturen.
2. **OBSS:** Försöka hålla eller ha alltid rak rygg och kolla framme.
3. Repetera sedan stretch övningen i 10 – 20 sekunder.
4. Alltid långsam.
5. Vila eller skaka armarna i ca 5 – 10 sekunder.

- **Stretcha bröst, rygg och axlar – Övning 2 – 3 illustrationer**



1. Stå upprätt och ha händerna upp i luften likt illustrationen, gå sedan neråt och sträck tillbaka bröstmuskulaturen och gå sedan upp likt bild tre så du bildar en cirkel av hela övningen 20 – 30 sekunder.
2. **OBSS:** Försöka hålla eller ha alltid rak rygg och kolla framme.
3. Alltid långsam.
4. Vila eller skaka armarna i ca 5 – 10 sekunder

- **Stretcha bröst och axlar – Övning 3 – 2 illustrationer**



1. Sträck bak armbågarna mot ryggen.
2. Sträck sedan isär armarna så du får större räckvidd och stretcha bakåt så bröstet stretchas ut i ca 20 – 30 sekunder.
3. **OBSS:** Försöka hålla eller ha alltid rak rygg och kolla framme.
4. Alltid långsam.
5. Vila i ca 5 – 10 sekunder.



Träningsprogram under sommaruppehållet med Löpning passet och Stretchprogram

Ungdoms FOTBOLL

• *Stretcha bröst och axlar – Övning 4*



1. Denna övning utförs bäst tillsammans med en träningskamrat men kan även utföras mot en väg för att stretcha ut bröst- och axelmuskulaturen.
2. **OBSS:** Försöka hålla eller ha alltid rak rygg och kolla framme.
3. Sedan stretcha dig ut i 10 – 20 sekunder.
4. När du är klar med det första skiftar med varandra.
5. Vila i ca 5 – 10 sekunder.

• *Stretcha axlar*



1. Ställ dig likt bilden och lägg den ena handen över den andra och stretcha ut axeln.
2. Byt sedan och stretcha ut den andra ax.
3. **OBSS:** Försöka hålla eller ha alltid rak rygg och kolla framme.
4. Sedan stretcha dig ut i 10 – 20 sekunder.
5. Vila eller skaka armarna i ca 5 – 10 sekunder.

• *Stretch bröst och axlar – Övning 5*



1. Sätt dig ner likt bilden och drag bak armarna så du stretchar bröstet och axlarna.
2. Sedan stretcha dig ut i 10 – 20 sekunder.
3. Vila eller skaka benet i ca 5 – 10 sekunder.

Stretcha höfter

• *Stretcha höfterna – Övning 1.*



1. Börja med att ligga på ryggen och lägg sedan över benet som på illustrationen.
2. Sedan stretcha dig ut i 10 – 20 sekunder.
3. När du är klar med det första skiftar du till det andra benet.
4. Vila eller skaka benet i ca 5 – 10 sekunder.

• *Stretcha höfterna – Övning 2*



1. Lägg dig ner på rygg och böj på vänsterbenets knä.
2. Lägg sedan upp högerbenets fot på vänsterbenets knä och låt den vila.
3. Se på bilden hur du ska utföra övningen.
4. **OBSS:** Om du vill ha mer stretch, kan du dra vänster benet mot kroppen med båda händerna. Händerna ska vara mellan benet.
5. Sedan stretcha dig ut i 10 – 20 sekunder.
6. När du är klar med det första skiftar du till det andra benet.



**Träningsprogram under sommaruppehållet
med Löpning passet och Stretchprogram**

Ungdoms FOTBOLL

7. Vila eller skaka benet i ca 5 – 10 sekunder.

• **Stretcha höfterna – Övning 3**



1. Sätt dig ner och låt det ena benet vara rakt liggandes medan du lyft upp det andra benet som du kan se på bilden.
2. **OBSS:** Försöka hålla eller ha alltid rak rygg och kolla framme.

3. Sedan stretcha dig ut i 10 – 20 sekunder.

4. När du är klar med det första skiftar du till det andra benet.

5. Vila eller skaka benet i ca 5 – 10 sekunder.

• **Stretcha höfterna – Övning 4**



1. Börja med att sitta på knäna så de pekar rätt fram, ta sedan ett steg fram så du kommer i samma position som på bilden.
2. **OBSS:** Försöka hålla eller ha alltid rak rygg och kolla framme.
3. Sedan stretcha dig ut i 10 – 20 sekunder.

4. När du är klar med det första skiftar du till det andra benet.

5. Vila eller skaka benet i ca 5 – 10 sekunder.

• **Stretcha höfterna – Övning 5**

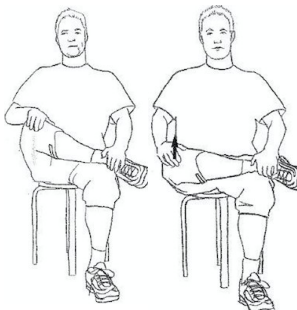


1. Börja med att stå brett mellan benen och luta dig sedan åt ena benet så du kommer i samma position som på bilden.
2. **OBSS:** Försöka hålla eller ha alltid rak rygg och kolla framme.
3. Sedan stretcha dig ut i 10 – 20 sekunder.

4. När du är klar med det första skiftar du till det andra benet.

5. Vila eller skaka benet i ca 5 – 10 sekunder.

• **Stretcha höfterna – Övning 6**



1. Sitt helt rak i ryggen och spänn magen.
2. Pressa försiktigt med knäet mot golvet i ca 10 sekunder.
3. Arbeta emot genom att pressa höger knä upp mot din hand.
4. **OBSS:** Om du har svårt att få bra stretch av muskeln kan du prova den stående varianten.
5. **OBSS:** Försöka hålla eller ha alltid rak rygg och kolla framme.
6. Sedan stretcha dig ut i 10 – 20 sekunder.

7. När du är klar med det första skiftar du till det andra benet.

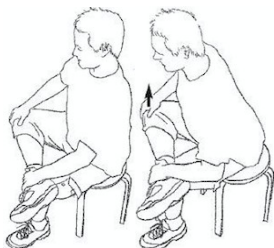
8. Vila eller skaka benet i ca 5 – 10 sekunder.



Träningsprogram under sommaruppehållet med Löpning passet och Stretchprogram

Ungdoms FOTBOLL

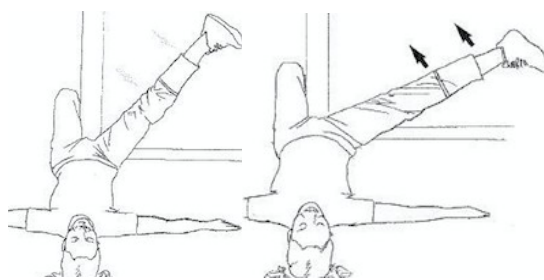
• *Stretcha höfterna – Övning 7*



1. Sitt så upprätt du kan i startpositionen och pressa knät lätt nedåt.
2. Luta sedan överkroppen framåt utan att tappa svanken.
3. Arbeta emot genom att pressa höger knä upp mot din hand.
4. **OBSS: Vanligt fel:** Om det gör ont på in – eller utsidan av knät eller i ländryggen, undvika helt stretchövningen.

5. Låt sedan muskeln slappna av i 5-10 sekunder.

• *Stretcha höfterna – Övning 7*



1. Ligg så nära väggen du kan och placera vänster ben mot dörrkarmen.
2. För försiktigt benet ut åt sidan.
3. Låt hälen försiktig glida åt sidan tills du känner att det svider lätt på insidan av låret i ca 5 – 15 sekunder .
4. Arbeta emot genom att försiktigt föra benet tillbaka upp längs väggen et par centimeter.

5. **OBSS: Vanligt fel:** Höger benet är för böjt och magen är inte tillräckligt spänd.

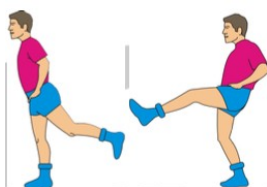
6. Upprepa 2 – 3 gånger.

7. När du är klar med det första skiftar du till det andra benet.

8. Vila eller skaka benet i ca 5 – 10 sekunder.

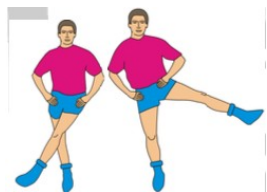
Stretcha ben och vader

• *Stretcha höfter och ben – Övning 1 – 2 illustrationer*



1. Stå upprätt och sparka med benet bakifrån och framåt precis som på bilden.
2. Sedan stretcha dig ut i 10 – 20 sekunder.
3. När du är klar med det första skiftar du till det andra benet.
4. Vila eller skaka benet i ca 5 – 10 sekunder..

• *Stretcha höft och ben – Övning 2 – 2 illustrationer*



1. Ställ dig upprätt och sparka benet från ena sidan till den andra likt illustrationen.
2. **OBSS:** Försöka hålla eller ha alltid rak rygg och kolla framme.
3. Sedan stretcha dig ut i 10 – 20 sekunder.
4. När du är klar med det första skiftar du till det andra benet.

5. Vila eller skaka benet i ca 5 – 10 sekunder.



**Träningsprogram under sommaruppehållet
med Löpning passet och Stretchprogram**

Ungdoms
FOTBOLL

• **Stretcha ben – Övning 1.**



1. Ställ dig upprätt på båda benen och ta sedan ett steg utåt så du kommer i samma position som på bilden.
 2. Återgå till utgångsposition eller fortsätt med det andra benet.
 3. **OBSS:** Försöka hålla eller ha alltid rak rygg och kolla framme.
4. Sedan stretcha dig ut i 10 – 20 sekunder.
 5. När du är klar med det första skiftar du till det andra benet.
 6. Vila eller skaka benet i ca 5 – 10 sekunder.

• **Stretcha ben – Övning 2**



- Ställ dig brett mellan fötterna och luta dig över till det andra benet medan du stretchar det ena.
 - **OBSS:** Försöka hålla eller ha alltid rak rygg och kolla framme.
 - Sedan stretcha dig ut i 10 – 20 sekunder.
- När du är klar med det första skiftar du till det andra benet.
 - Vila eller skaka benet i ca 5 – 10 sekunder.

• **Stretcha ben – Övning 3**



1. Ställ dig upprätt och böj på bakbenet medan frambenet är rakt som bilden visar.
 2. Du ska känna stretcha i frambenets baksida (hamstring).
 3. **OBSS:** Försöka hålla eller ha alltid rak rygg och kolla framme.
 4. Sedan stretcha dig ut i 10 – 20 sekunder.
5. När du är klar med det första skiftar du till det andra benet.
 6. Vila eller skaka benet i ca 5 – 10 sekunder.

• **Stretcha ben – Övning 4**

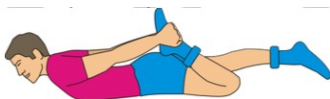


1. Stå upprätt med båda benen i marken.
 2. Ta sedan tag i det ena benet och stå i samma position som på bilden.
 3. **OBSS:** Försöka hålla eller ha alltid rak rygg och kolla framme.
 4. Sedan stretcha dig ut i 10 – 20 sekunder.
 5. När du är klar med det första skiftar du till det andra benet.
6. Vila eller skaka benet i ca 5 – 10 sekunder.



Träningsprogram under sommaruppehållet med Löpning passet och Stretchprogram

• *Stretcha ben – Övning 5*



1. Lägg dig ner på mage och dra sedan upp det andra benet så det vidrör baken i ca 5 – 15 sekunder..
2. När du är klar med det första skiftar du till det andra benet.
3. **OBSS:** När det är klart med båda benet då kan du dra sedan upp båda benet så det vrider baken i ca 10 – 20 sekunder.
4. Vila eller skaka benet i ca 5 – 10 sekunder.

• *Stretcha ben – Övning 6*



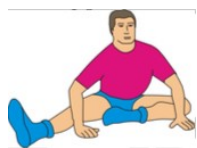
1. Sätt dig ner så knäna pekar framåt och böj dig sedan lätt tillbaka så du känner stretch i framsida ben.
2. Du kan gå ner med kroppen om du vill ha mer stretch i framsidan ben i ca 5 – 10 sekunder.
3. Vila eller skaka benet i ca 5 – 10 sekunder.

• *Stretcha ben – Övning 7*



1. Sätt dig ner och böj benet så det är precis vid höften.
2. Låt det andra benet ligga rakt och luta dig lätt tillbaka tills du känner stretch i framsida ben i ca 20 – 30 sekunder.
3. **OBSS: Vanligt fel:** Knän ska inte vara böjt.
4. När du är klar med det första skiftar du till det andra benet.
5. Vila eller skaka benet i ca 5 – 10 sekunder.

• *Stretcha ben – Övning 8*



1. Sätt dig på golvet med det ena benet utsträckt och det andra böjt med foten in mot kroppen.
2. När du är klar med det första skiftar du till det andra benet.
3. **OBSS: Vanligt fel:** Knän ska inte vara böjt.
4. Vila eller skaka benet i ca 5 – 10 sekunder.

• *Stretcha ben – Övning 9*



1. Sätt dig ner på golvet med det ena benet böjt mot kroppen och det andra utsträckt.
2. **OBSS: Vanligt fel:** Knän ska inte vara böjt.
3. Försök vinkla foten mot kroppen (tå mot kroppen)
4. Sträck dig sedan mot den utsträckta fotens baksida i ca 20 – 30 sekunder.
5. När du är klar med det första skiftar du till det andra benet.
6. Vila eller skaka benet i ca 5 – 10 sekunder.



**Träningsprogram under sommaruppehållet
med Löpning passet och Stretchprogram**

Ungdoms
FOTBOLL

• **Stretcha ben – Övning 10**



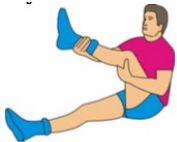
1. Sätt dig på golvet med det ena benet utsträckt och det andra in mot kroppen som bilden illustrerar.
2. **OBSS: Vanligt fel:** Knän ska inte vara böjt.
3. Böj sedan överkroppen och försök ta tag i baksidan på det utsträckta benets fot i ca 10 – 15 sekunder.
4. När du är klar med det första skiftar du till det andra benet.
5. Vila eller skaka benet i ca 5 – 10 sekunder.

• **Stretcha ben – Övning 11**



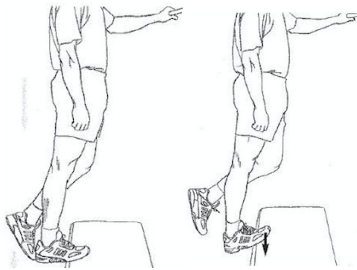
1. Sätt dig ner med båda benen utsträcka som visas på bilden.
2. Böj dig lätt framåt och känn att du får stretch i baksida ben i ca 10 – 20 sekunder .
3. **OBSS: Vanligt fel:** Knät ska inte vara böjt.
4. När du är klar med det första skiftar du till det andra benet.
5. Vila eller skaka benet i ca 5 – 10 sekunder.

• **Stretcha ben – Övning 12**



1. Sätt dig ner med båda benen utsträcka som visas på bilden.
2. Böj dig lätt framåt och känn att du får stretch i baksida ben i ca 10 – 20 sekunder.
3. **OBSS: Vanligt fel:** Benet (Knän) som ligger på golvet eller marken ska inte vara böjt.
4. När du är klar med det första skiftar du till det andra benet.
5. Vila eller skaka benet i ca 5 – 10 sekunder

• **Stretcha ben – Övning 13**



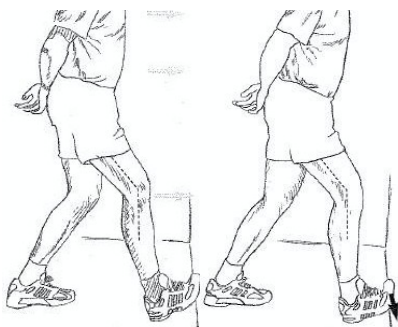
1. Stå med hela främre trampdynan på underlaget. Se till att benet är helt rakt. Låt hälen försiktigt sjunka nedåt i 10 sekunder.
2. Arbeta emot genom att pressa främre trampdynan ned mot underlaget.
3. Arbeta sedan emot muskeln genom att pressa dig uppåt ett par centimeter med hjälp av vadmuskeln i 20 sekunder.
4. Alltid långsam uppåt och ner.
5. När du är klar med det första skiftar du till det andra benet.
6. Vila eller skaka benet i ca 5 – 10 sekunder.



Träningsprogram under sommaruppehållet med Löpning passet och Stretchprogram

Ungdoms FOTBOLL

• *Stretcha ben – Övning 14*



1. Se till att knät är böjt under hela övningen så att du kopplar ur M.Gastrocnemius.
2. Använd gärna din arma för att bra kroppen framåt under töjningen.
3. Arbeta emot genom att pressa främre trampdynan nedåt utan att kroppen rör sig.
4. Arbeta emot med muskeln genom att försiktigt pressa foten mot vägen, det vill säga på vristen, i ca 5 – 15 sekunder.
6. **OBSS: Vanligt fel:** främre delen av foten är för långt ned, eller för högt upp

på vägen. Benet som töjas är för rakt vilket gör att M.Gastrocnemius stretchas istället.

7. När du är klar med det första skiftar du till det andra benet.

8. Vila eller skaka benet i ca 5 – 10 sekunder

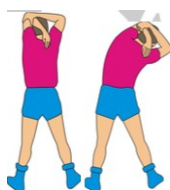
Stretcha armar

• *Stretcha underarmarna*



1. Sätt dig ner likt bilden med fingrarna riktade in mot kroppen och stretcha sedan ut underarmarna.
2. Sedan stretcha dig ut i 10 – 20 sekunder.
3. Vila i ca 5 – 10 sekunder

• *Stretcha triceps – 2 illustrationer*



1. Ställ dig upp och böj den arm du ska stretcha så du har handflatan i mitten av ryggen och håll sedan med den andra handen så du behåller samma position och stretchar ut triceps.
2. Sedan stretcha dig ut i 10 – 20 sekunder.
3. Vila i ca 5 – 10 sekunder

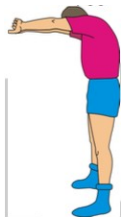


**Träningsprogram under sommaruppehållet
med Löpning passet och Stretchprogram**

Ungdoms FOTBOLL

Stretcha rygg

- **Stretcha övre rygg**



1. Stå upprätt eller sitt ner och sträck fram armarna så axlarna blir rundade och stretcha sedan ut övre rygg.
2. Sedan stretcha dig ut i 10 – 20 sekunder.
3. Vila i ca 5 – 10 sekunder

- **Stretcha rygg**



1. Ligg på ryggen och för upp knäna mot magen och håll fasta dem med armarna och stretcha ut ryggen.
2. Sedan stretcha dig ut i 10 – 20 sekunder.
3. Vila i ca 5 – 10 sekunder.

Stretcha mage och magens sidomuskulatur

- **Stretcha mage, magens sidomuskulatur och höfterna – Övning 1. – 3 illustrationer**



1. Stå någorlunda brett och har händerna längs sidorna.
2. Böj dig sedan mot sidan, sedan bakåt och framåt som bilden illustrerar.
3. Sedan stretcha dig ut i 10 – 20 sekunder.
4. Vila i ca 5 – 10 sekunder

- **Stretcha magen och magens sidomuskulatur – Övning 2.**



1. Sätt dig likt bilden och vrid dig sedan mot sidorna så du stretchar ut magen och dess sidomuskulatur.
2. Sedan stretcha dig ut i 10 – 20 sekunder.
3. Vila i ca 5 – 10 sekunder

- **Stretcha magen – Övning 1.**



1. Stå upprätt med händerna hopknäppta pekandes uppåt.
2. Stretcha sedan mot vänstersidan och upprepa samma rörelse mot höger sida.
3. Sedan stretcha dig ut i 10 – 20 sekunder.
4. Vila i ca 5 – 10 sekunder

OBSS: Har ni nån fråga eller fundering så kan ni kontakta mig via mejlet (albani_gl3@hotmail.com).

Ha en trevlig semester och vi ses snart igen.

Med Vänlig Hälsningar

Mälarhöjden IK