

Övning 1

Benböj/Squats – stavar bakom nacke

BungyPump Classic Squats



Utförande: Stå med fötterna axelbrett och placera staven på axlarna bakom nacken. Utför en benböj som bilden visar så att sätet hamnar i höjd med knäna. Återgå till startposition.



Att tänka på: Försök att behålla svanken genom hela rörelsen – håll en lätt spänning i magen genom att dra in området nedan naveln, lyft blicken och håll upp bröstet.

Muskelgrupper som främst aktiveras:
Säte och ben.

Övning 2

Benböj/Squats – stav fram på bröstet

BungyPump Front Squats



Utförande: Stå med fötterna axelbrett och placera staven framför bröstet. Utför en benböj som bilden visar så att sätet hamnar i höjd med knäna. Återgå till startposition.



Att tänka på: Håll ryggens naturliga svank genom att spänna magen och hålla upp bröstet genom hela rörelsen.

Muskelgrupper som främst aktiveras: Säte, ben och bål.

Övning 3

Benböj/Squats – stavar bakom nacke

BungyPump Squats Push Press



Utförande: Stå med fötterna axelbrett och placera staven bak på axlarna. Utför en benböj som bilden visar så att sätet hamnar i höjd med knäna, på vägen upp sträcker du armarna upp mot taket. Återgå till startposition.

Att tänka på: Håll ryggen naturliga svank genom att spänna magen och hålla upp bröstet genom hela rörelsen.

Muskelgrupper som främst aktiveras:
Säte, ben, bål och axlar.



Övning 4

Benböj/Squats – pushpress från bröst

BungyPump Squats Chest Push Press



Utförande: Stå med fötterna axelbrett och placera staven framför bröstet. Utför en benböj som bilden visar så att sätet hamnar i höjd med knäna, på vägen upp sträcks armarna upp mot taket. Återgå till startposition.



Att tänka på: Håll ryggens naturliga svank genom att spänna magen och hålla upp bröstet genom hela rörelsen.

Muskelgrupper som främst aktiveras:
Säte, ben, bål och axlar.



Övning 5

Benböj/Squats – stavar framför fötter

BungyPump Squats



Utförande: Stå med fötterna axelbrett och placera stavarna framför fötterna. Pressa stavarna ner mot golvet, utför en benböj som bilden visar så att sätet hamnar i höjd med knäna. Återgå till startposition. Bibehåll trycket i stavarna genom hela rörelsen.

Att tänka på: Försök att behålla svanken så långt ner som det är möjligt, håll upp bröstet och lyft blicken. Håll en lätt spänning i magen genom att dra in området nedan naveln.

Muskelgrupper som främst aktiveras: Säte, ben och bål.



Övning 6

Benböj/Squats – stavlyft rakt fram

BungyPump Squats 2



Utförande: Stå med fötterna axelbrett, staven framför höfterna. Utför en benböj och lyft samtidigt staven framåt på raka armar som bilden visar. Återgå till startposition.

Att tänka på: Håll ryggens naturliga svank genom att spänna magen och hålla upp bröstet genom hela övningen.

Muskelgrupper som främst aktiveras:
Säte, ben, bål och axlar.



Övning 7

Benböj/Squats – Enbenböj med två stavar

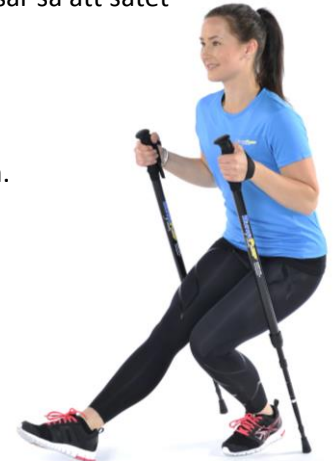
BungyPump One Leg Squats



Utförande: Stå med fötterna axelbrett, placera stavarna vid sidan om fötterna. Pressa stavarna ner mot golvet, utför en benböj som bilden visar så att sätet hamnar i höjd med knäna. Återgå till startposition.

Att tänka på: Håll ryggens naturliga svank genom att spänna magen och hålla upp bröstet genom hela övningen. Bibehåll trycket i stavarna genom hela rörelsen.

Muskelgrupper som främst aktiveras:
Säte, ben och bål.



Övning 8

Enbenböj/Squats – Enbenböj med en stav

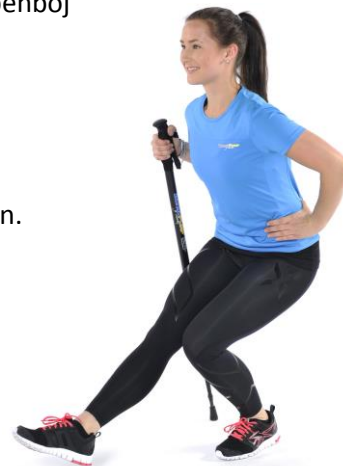
BungyPump One Leg Squats 1



Utförande: Stå med fötterna nära varandra, placera staven vid sidan om fötterna. Pressa staven ner mot golvet, utför en benböj som bilden visar så att sätet hamnar i höjd med knäna. Återgå till startposition.

Att tänka på: Håll ryggens naturliga svank genom att spänna magen och hålla upp bröstet genom hela övningen. Bibehåll trycket i staven genom hela rörelsen.

Muskelgrupper som främst aktiveras:
Säte, ben och bål.



Övning 9

Enbenböj/Squats – dubbelt armsträck framåt

BungyPump One Leg Squats 3



Utförande: Stå med fötterna axelbrett, placera staven framför höfterna. Utför en enbenböj samtidigt som du för armarna framåt. Återgå till startposition.

Att tänka på: Håll ryggens naturliga svank genom att spänna magen och hålla upp bröstet genom hela övningen.

Muskelgrupper som främst aktiveras:
Säte, ben och bål.



Övning 10

Utfallssteg rakt fram – stavar framför fötterna

BungyPump One Lunges 1



Utförande: Stå med fötterna axelbrett, placera stavarna framför fötterna. Pressa stavarna ner mot golvet, kliv fram ett steg med ena benet som bilden visar så att ena knät nästan når backen. Återgå till startposition.

Att tänka på: Håll ryggens naturliga svank genom att spänna magen och hålla upp bröstet genom hela övningen. Bibehåll trycket i stavarna genom hela rörelsen.

Muskelgrupper som främst aktiveras:
Säte, ben och bål.



Övning 11

Utfallssteg rakt fram – dubbelt armsträck uppåt

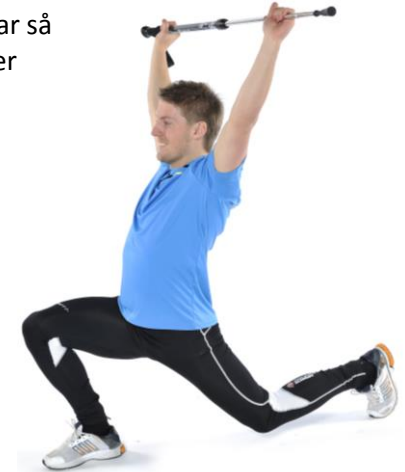
BungyPump One Lunges 2



Utförande: Stå med fötterna axelbrett, placera staven framför höfterna. Kliv fram ett steg med ena benet som bilden visar så att det ena knät nästan når backen, samtidigt som du lyfter staven med raka armar uppåt. Återgå till startposition.

Att tänka på: Håll ryggens naturliga svank genom att spänna magen och hålla upp bröstet genom hela övningen.

Muskelgrupper som främst aktiveras:
Säte, ben, bål och axlar.



Övning 12

Utfallssteg rakt fram – stav bakom rygg

BungyPump One Lunges 3



Utförande: Stå med fötterna axelbrett, placera staven bakom rygg. Kliv fram ett steg med ena benet som bilden visar så att det ena knäet nästan når backen. Återgå till startposition.

Att tänka på: Håll ryggens naturliga svank genom att spänna magen och hålla upp bröstet genom hela övningen.

Muskelgrupper som främst aktiveras:
Säte, ben, bål och axlar.



Övning 13

Utfallssteg rakt fram + bålrrotation – raka armar framåt

BungyPump Lunges with Rotation



Utförande: Stå med fötterna axelbrett, staven på raka armar framåt. Kliv fram ett steg med ena benet som bilden visar så att det ena knät nästan når i backen samtidigt som du vrider överkroppen över det ben som du går fram med. Återgå till startposition.



Att tänka på: Håll ryggens naturliga svank genom att spänna magen och hålla upp bröstet genom hela rörelsen.

Muskelgrupper som främst aktiveras:

Säte, ben, bål och axlar.

Övning 14

Utfallssteg i sidled – dubbel armsträck uppåt

BungyPump Lunges 5



Utförande: Stå med fötterna axelbrett, staven på raka armar framför höft. Kliv ett steg till sidan med ena foten samtidigt som du lyfter staven med raka armar uppåt. Återgå till startposition.

Att tänka på: Ju längre ut i sidan du går desto större belastning. Håll ryggens naturliga svank genom att spänna magen och hålla upp bröstet genom hela rörelsen.

Muskelgrupper som främst aktiveras:

Säte, ben, bål och axlar.



Övning 15

Utfallssteg rakt bakåt – dubbel armsträck uppåt

BungyPump Lunges 6



Utförande: Stå med staven på raka armar framför höft. Kliv ett steg bakåt med ena benet samtidigt som du med raka armar för staven uppåt. Återgå till startposition.

Att tänka på: Ju längre steg bakåt du tar desto större belastning. Håll ryggens naturliga svank genom att spänna magen och hålla upp bröstet genom hela rörelsen.

Muskelgrupper som främst aktiveras:
Säte, ben, bål och axlar.



Övning 16

Utfallssteg rakt bakåt – stavar framför fötter

BungyPump Lunges 7



Utförande: Stå med fötterna axelbrett, stavarna strax framför fötterna, tryck stavarna ner mot backen. Kliv ett steg bakåt med ena benet och böj på knät. Återgå till startposition.

Att tänka på: Ju längre steg bakåt ni tar desto större belastning. Håll ryggens naturliga svank genom att spänna magen och hålla upp bröstet genom hela övningen. Behåll trycket på stavarna under hela rörelsen.

Muskelgrupper som främst aktiveras:
Säte, ben, bål och armar.



Övning 17

Korsande utfallssteg bakåt – stavar framför fötter

BungyPump Lunges 8



Utförande: Stå med fötterna axelbrett, stavarna strax framför fötterna, tryck stavarna ner mot backen. Kliv ett steg snett bakåt med ena benet. Återgå till startposition. Behåll trycket på stavarna under hela rörelsen.

Att tänka på: Ju längre steg bakåt/utåt ni tar desto större belastning.

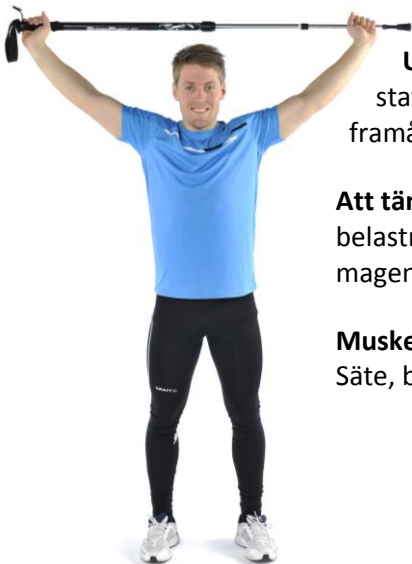
Muskelgrupper som främst aktiveras:
Säte, ben och bål.



Övning 18

Korsande utfallsgång – stavar på raka armar uppåt

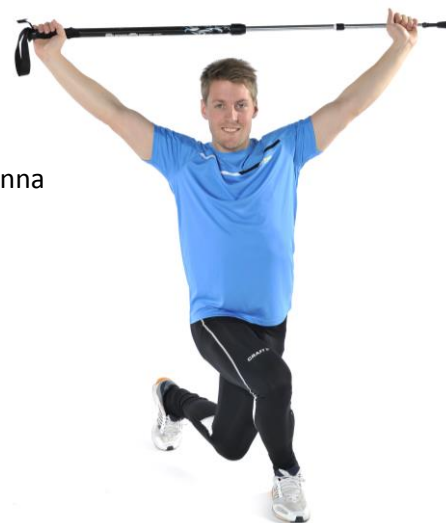
BungyPump Lunges 9



Utförande: Stå med fötterna axelbrett, håll en stav på raka armar uppåt, gå med korsande steg framåt.

Att tänka på: Ju längre steg framåt ni tar desto större belastning. Håll ryggens naturliga svank genom att spänna magen och hålla upp bröstet genom hela rörelsen.

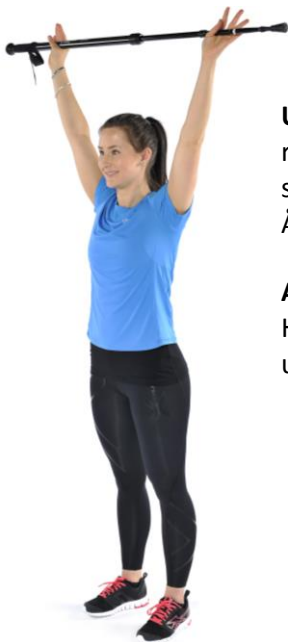
Muskelgrupper som främst aktiveras:
Säte, ben, bål och axlar.



Övning 19

Utfallgång rakt fram + bålrotation, raka armar uppåt

BungyPump Lunges 10



Utförande: Stå med fötterna axelbrett, håll en stav på raka armar uppåt, ta ett steg i taget framåt samtidigt som du roterar över det ben som du går fram med. Återgå till startposition.

Att tänka på: Ju längre steg framåt du tar desto större belastning. Håll ryggens naturliga svank genom att spänna magen och hålla upp bröstet genom hela rörelsen.

Muskelgrupper som främst aktiveras:
Säte, ben, bål och axlar.



Övning 20

Tåhävningar på två ben – stavar framför fötter

BungyPump Calfrises



Utförande: Stå med fötterna axelbrett, placera stavarna framför fötter. Pressa ner stavarna. Gå upp på tå på båda benen. Återgå till startposition.

Att tänka på: Behåll trycket i stavarna under hela rörelsen för att aktivera bålens muskler.

Muskelgrupper som främst aktiveras: Vader och bål.



Övning 21

Vertikalhopp

BungyPump Vertical Jump



Utförande: Stå med fötterna axelbrett, placera stavarna framför fötter. Pressa stavarna neråt samtidigt som du böjer på benen, gör ett snabbt upphopp och skjuter ifrån med stavarna. Återgå till startposition.

Att tänka på: Gå inte djupare ner än att du känner att du kan skjuta ifrån bra i upphoppet. (cirka 90 graders knävinkel)

Muskelgrupper som främst aktiveras:

Säte, ben, bål och axlar.



Övning 22

Slalomhopp med stavar

BungyPump Side to Side Jump



Utförande: Stå med fötterna axelbrett, placera stavarna framför fötterna. Pressa stavarna neråt samtidigt som du hoppar jämfota från sida till sida. Behåll trycket på stavarna under hela övningen.

Att tänka på: Belastningen ökar ni lätt genom att hoppa längre ut i sidled, hoppa högre eller öka hastigheten på hoppen.

Muskelgrupper som främst aktiveras:

Säte, ben, bål och axlar.

