

Övning 1

Tåhävningar på två ben – stavar framför fötter

BungyPump Calfrises



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

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

Muskelgrupper som främst aktiveras: Vader och bål.



Övning 2

Tåhävningar på ett ben – stav framför fot

BungyPump Singel Calf Rise



Utförande: Stå på ett ben, placera staven framför fot i motsatt hand. Pressa ner staven. Gå upp på tå. Återgå sakta till startposition.

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

Muskelgrupper som främst aktiveras: Vader och bål.



Övning 3

Benböj/Squats – stavar framför fötter

BungyPump Squats



Utförande: Stå med fötterna axelbrett, placera stavarna framför fötter. 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: Försök att behålla svanken, håll upp bröstet och lyft blicken. Håll en lätt spänning i magen genom att dra in området nedan naveln. Behåll trycket på stavarna genom hela rörelsen.

Muskelgrupper som främst aktiveras: Säte, ben och bål.



Övning 4

Benböj/Squats – enbenböj med två stavar

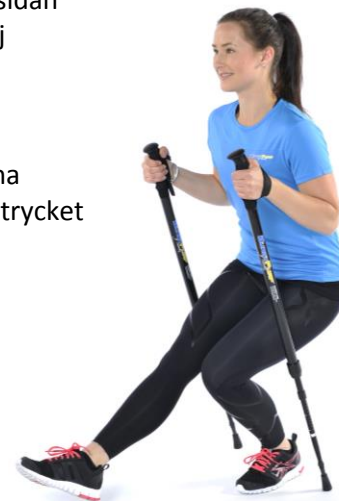
BungyPump One Leg Squats



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. Behåll trycket på stavarna genom hela rörelsen.

Muskelgrupper som främst aktiveras: Säte, ben och bål.



Övning 5

Statiskt utfall – stavar som balansstöd

BungyPump Rehab Lunges



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

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

Muskelgrupper som främst aktiveras:
Säte, ben och bål.



Övning 6

Utfallssteg med stavisättning

BungyPump Rehab Lunges 2



Utförande: Stå med fötterna axelbrett. Utför ett utfallssteg framåt och sätt i stavarna framför fötterna. Pressa stavarna ner mot golvet och skjut ifrån med stavarna i vändningen. 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 7

Utfallssteg rakt fram + bålrotation – raka armar uppåt

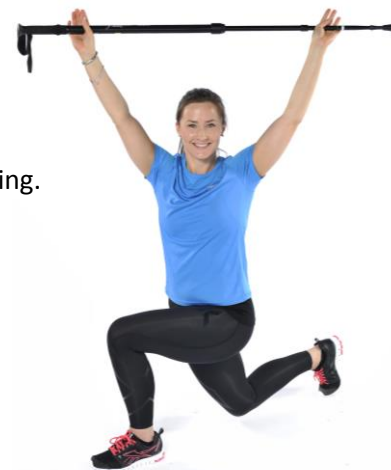
BungyPump Rotating Lunges 2



Utförande: Stå med fötterna axelbrett, håll en stav på raka armar uppåt. Utför ett utfallssteg samtidigt som du roterar överkroppen mot det ben du kliver fram på. Återgå till startposition.

Att tänka på: Ju längre steg framåt ni tar desto större belastning. Håll ryggen rak och spänn magmusklerna.

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



Övning 8

Paddling med stavar

BungyPump



Utförande: Utgångsposition med böjda ben och staven på raka armar som bilden visar. För staven från sida till sida i en paddlande rörelse – tänk er en "åtta". Rotera med överkroppen i rörelsen.

Att tänka på: Håll en lätt spänning i magen genom att dra in området nedan naveln under hela rörelsen.

Intensiteten ökar ni lätt genom att öka hastigheten i rörelsen utan att tappa god form.

Muskelgrupper som främst aktiveras:
Rygg, mage och balans.



Övning 9

Bålllyft med stavar

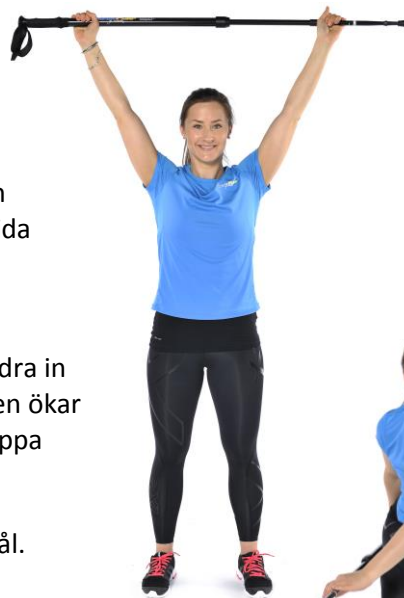
BungyPump Polelift



Utförande: Utgångsposition med böjda ben och staven på ena sidan benen som bilden visar. För staven från sida till sida genom att sträcka staven så långt uppåt ni kan innan ni tar ner den på andra sidan.

Att tänka på: Håll en lätt spänning i magen genom att dra in området nedan naveln under hela rörelsen. Intensiteten ökar ni lätt genom att öka hastigheten i rörelsen utan att tappa god form.

Muskelgrupper som främst aktiveras: Säte, ben och bål.



Övning 10

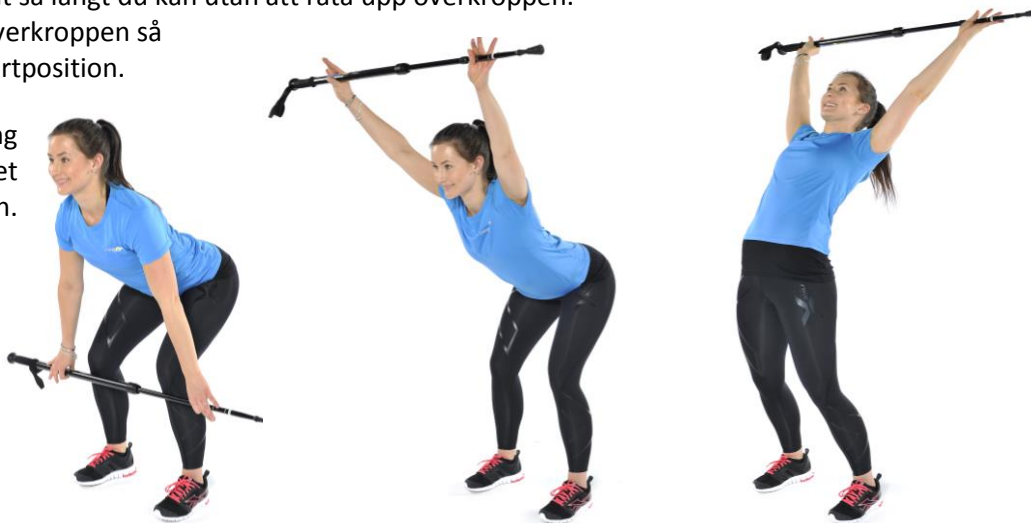
Axellyft + bålrésning med stavar

BungyPump Komplex Axel

Utförande: Stå axelbrett med fötterna och lätt böjda knän, fäll överkroppen framåt. Lyft staven med raka armar uppåt så långt du kan utan att räta upp överkroppen. Res därefter dig upp och böjer överkroppen så långt bakåt du kan. Återgå till startposition.

Att tänka på: Håll en lätt spänning i magen genom att dra in området nedan naveln under hela rörelsen.

Muskelgrupper som främst aktiveras: Axlar och bål.



Övning 11

Utfallssteg rakt fram + bålrotation – 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 12

Ryggliggande höftlyft – stavar på höfterna

BungyPump Hip Lift

Utförande: Ligg på rygg med stavarna placerade på höfterna som bilden visar. Lyft på sätet från golvet och sträck på höfterna. Sänk sakta sätet mot golvet igen.

Att tänka på: Håll en lätt spänning i magen genom att dra in området nedan naveln under hela rörelsen.

Muskelgrupper som främst aktiveras: Mage, rygg och säte.



Övning 13

Korta situps – stavar från bröst till fötter

BungyPump Short Situps

Utförande: Ligg på rygg med knä och höft i cirka 90 grader. Placera staven på bröstet. Utför en kort situp genom att föra staven från bröst upp mot fötter. Återgå till startposition.

Att tänka på: Håll en lätt spänning i magen genom att dra in området nedan naveln under hela rörelsen.

Muskelgrupper som främst aktiveras: Mage.



Övning 14

Ryggups med stavar

BungyPump Backlifts

Utförande: Ligg på mage med staven ovanför huvud på raka armar. Lyft överkropp och båda benen samtidigt så långt ni kan. Återgå till startposition.

Att tänka på: Håll en lätt spänning i magen genom att dra in området nedan naveln under hela rörelsen.

Muskelgrupper som främst aktiveras:

Rygg, mage och balans.



Övning 15

Armlyft framåt – stavar på raka armar

BungyPump Axel



Utförande: Stå axelbrett med fötterna. Placera en stav i vardera arm, utför ett rakt armlyft framåt upp till axelhöjd. Återgå till startposition.

Att tänka på: Håll en lätt spänning i magen genom att dra in området nedan naveln under hela rörelsen.

Muskelgrupper som främst aktiveras: Axlar och bål.



Övning 16

Armlyft i sida – stavar på raka armar

BungyPump Axel 2



Utförande: Stå axelbrett med fötterna. Placera en stav i vardera arm, utför ett rakt armlyft i sida upp till axelhöjd. Sänk stavarna sakta ner till startposition.

Att tänka på: Håll en lätt spänning i magen genom att dra in området nedan naveln under hela rörelsen.

Muskelgrupper som främst aktiveras: Axlar.



Övning 17

Framåtlutande armlyft – stavar på raka armar

BungyPump Axel Flyers



Utförande: Placera en stav i vardera hand. Stå med lätt böjda knän, fäll överkroppen framåt som bilden visar. Utför ett armlyft rakt ut i sida upp till axelhöjd. Sänk armarna sakta ner till startposition.

Att tänka på: Håll en lätt spänning i magen genom att dra in området nedan naveln under hela rörelsen.

Muskelgrupper som främst aktiveras: Axlar och bål.

