

Skogskul. Här är sju övningar som ökar din puls och gör dig starkare. Stockar, stenar och stammar är dina träningsredskap.



1a: Uppkliv med tyngd. Håll upp en sten mot bröstet för extra motstånd. Sätt ena foten på en större sten och gör ett kraftfullt uppkliv med det andra benet. Dra upp knäet mot bröstet utan att krumma med ryggen. Kliv ner på marken och upprepa sedan med motsatta benet. Håll ett högt tempo och gör totalt 15 repetitioner. **Tränar främst benstyrka och kondition.**



1b: Zick-zack-hopp över stock. Placera båda händerna på en stock/stam och hoppa zick-zack över den i snabb takt. Hoppa upp jämfota och landa jämfota. Sträva efter att hålla ryggen i en neutral position. Gör totalt 15 repetitioner. **Tränar spänst, rörlighet och kondition.**

Gör övning **1a** och **1b** direkt efter varandra två gånger i följd.



2a: Armhävning. Placera ena handen på en sten och den andra på marken intill. Spänn magen och gör en armhävning med kroppen vid sidan av stenen. Växla arm på stenen och gör en ny armhävning på andra sidan av den. Gör totalt 15 repetitioner. **Tränar bröst, axlar, stabilitet och bålstyrka.**



2b: Horisontal rodd. Häng med ben och armar runt en lutande trädstam. Spänn magen, tryck axlarna bakåt och bröstkorgen uppåt genom hela övningen. Dra upp kroppen tills den möter stammen, sänk sedan långsamt tillbaka till utgångsläget. Gör 15 repetitioner. **Tränar rygg, bål och biceps.**

Gör övning **2a** och **2b** direkt efter varandra två gånger i följd.



BEHÅLL EN NEUTRAL SVANK HELA VÄGEN

3a: Knäböj och axelpress. Placera ena änden av en lång stock mot marken och andra änden mot din axel. Spänn magen och gå ner i en så djup knäböj som du kan utan att krumma med ryggen. Res dig till utgångsläget och pressa upp stocken rakt ovanför huvudet. Sänk sedan stocken till motsatta axeln och börja om. Gör 15 repetitioner. **Tränar främst ben, axlar, triceps.**



3b: Sit-ups. Gör en vanlig sit-ups. Ta i ordentligt, spänn magen hårt för att orka upp. Sträva upp med armbågarna mot knäna. Gör 15 repetitioner. **Tränar magen.**

Gör övning **3a** och **3b** direkt efter varandra två gånger i följd.

TÄNK PÅ ATT PRESSA AXLARNA BAKÅT

SE TILL ATT LÅTA BENEN GÖRA JOBBET

På friskispresen. **se** kan du ladda ner programmet som pdf. Inspireras även av de övriga program som finns där.



4: Farmer's Walk. Släpa en stock baklänges 50 meter i uppförsbacke. Tänk på att hålla stocken nära kroppen och att behålla en neutral svank. Ta stora kliv bakåt och böj ordentligt på knäna – det är benen som ska släpa upp tyngden. **Tränar främst benstyrka och kondition.**