

# **OLYMPISKA LYFT**

## **DVS TYNGDLYFTNING**

**PASS 2 – RÖRLIGHET**  
**15 MIN**



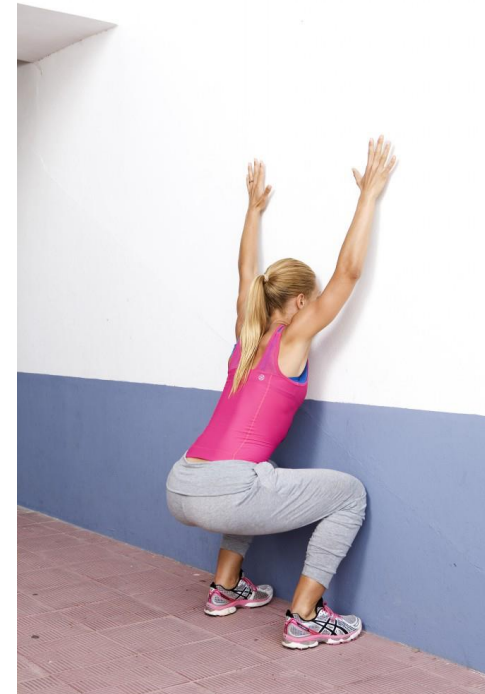
# OLYMPISKA LYFT KRÄVER MYCKET STÖRRE RÖRLIGHET ÄN VAD MÅNGA TROOR



# TESTA DIN RÖRLIGHET SÅ HÄR



A. Ställ dig med tårna mot en vägg, sträck upp armarna ovanför huvudet och håll dem några centimeter ut från väggen.



B. Sitt nu bak i ett knäböj utan att ta stöd med händerna mot väggen. Gå så långt ner du kan utan att falla bak eller in mot väggen.

**MÅL: DU SKA KUNNA GÅ HELA VÄGEN NED MED ARMARNA STRÄCKTA**

# ÖVNINGAR



# STEG UPPHOPP FRAMMÅT

Håll händerna bakom nacken, håll upp överkroppen och tryck till.

Hoppa uppåt på stället

Antal: 10 på varje ben



# AKTIV SIDOBÖJNING MED KÄPP

2 X 10 REPS ÅT VARJE SIDA



# STÅENDE ROTATIONER MED KÄPP



2 X 10 REPS ÅT VARJE SIDA

# UTFALLSSTEG MED KÄPP

2 X 10 REPS



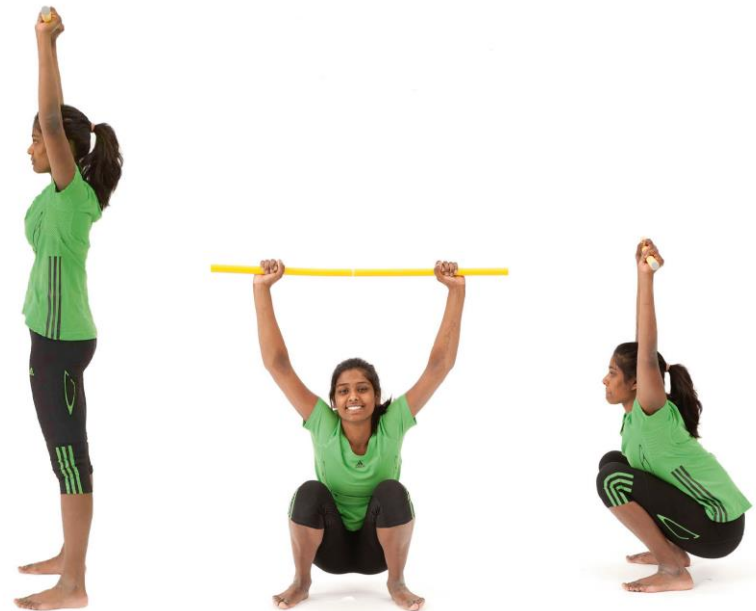


# SITT OCH STÅ MED PINNE ÖVER HUVUDET

Sitt och stå omväxlande och håll en pinne över huvudet.

Håll hämlarna i marken hela tiden.

Antal: 10 ggr



# KOMPLEX RÖRLIGHET

2 X 10 REPS

