

## Styrkegympa

**Uppvärmning:** 5 minuter hopprep eller "digga loss till musiken".

Arbeta på varje station 1 min, ge ca 10 sek till byte av station.  
Vattenpaus ca 2 minuter efter första varvet. Kör minst två varv.

### Station 1

Jogga på stället, eller i gymphall på en tjock madrass

### Station 2

Plankan – på knän eller tår. Stå så länge du orkar.



**Kreativ Friskvård** 

Regemenstv. 10, Sundsvall  
[www.kreativfriskvard.se](http://www.kreativfriskvard.se)

### Station 3

Armhävningar – på knäna eller tårna, så många du orkar/hinner.

### Station 4

Djupa utfallssteg runt i lokalen, så många som hinns.



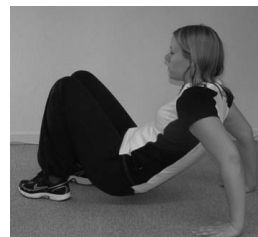
### Station 5

Fjärilen – en variant av ryggresning. Flytta en vikt från ena handen till den andra, bakom ryggen.



### Station 6

Triceps-dips, så många du hinner/orkar.



**Stretching:** vaderna, framsida lår, höftböjaren, rumpan, sidböjningar, triceps, nacken, skulderbladen.