

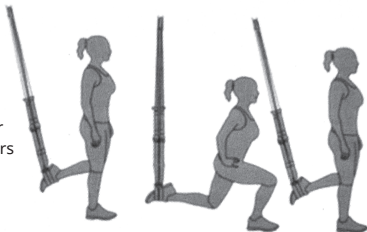
Övningsförslag/Exercise Suggestions

1

Placera foten i fotfästet, ungefär i knähöjd. Tänk på att du vill kunna göra övningen utan att nudda marken med det bakre benet.

Böj på det främre knät i en rörelse där höfterna och kroppens tyngdpunkt förs bakåt. Tänk på att hålla en rak rygg.

Gå tillbaka till utgångsläget.



2

Placera fötterna i fotfästena rakt under bandets fästpunkt, med knäna rakt ovanför höfterna och fötterna i höjd med knäna.

Lyft på höfterna i höjd med fötterna. Tryck till nedåt med fötterna för att hålla bandet lodrätt och stabilt.

Sänk höfterna tillbaka till utgångsläget. Tänk på att sänka höfterna långsammare än du lyfter dem.

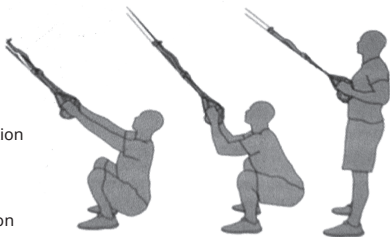


3

Sträck ut armarna helt, luta dig bakåt och böj på knäna.

Dra dig uppåt till en balanserad position med en rak rygg.

Lyft på höfterna med hjälp av benen tills du kommer till en stående position med lätt bakåtlutning.





Digital version available
in English:
thunderfitness.se

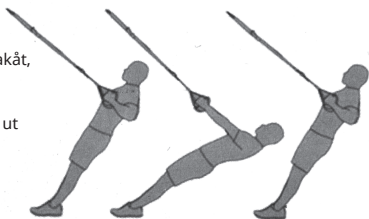


4

Luta dig bakåt, placera händerna bredvid bröstet och böj armbågarna bakåt, nära kroppen i en naturlig position.

Sänk kroppen bakåt genom att sträcka ut armarna helt. Tänk på att du vill behålla ditt fotfäste.

Dra dig uppåt igen, tills du kommer tillbaka till utgångsläget med händerna bredvid bröstet.

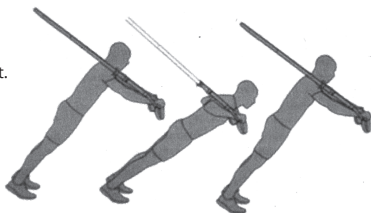


5

Håll armarna utsträckta rakt framför axlarna och luta dig framåt.

Luta dig längre fram genom att böja på armbågarna tills händerna hamnar strax bredvid bröstet.

Sträck ut armarna igen, genom att trycka till med händerna tills du kommer tillbaka till utgångsläget.

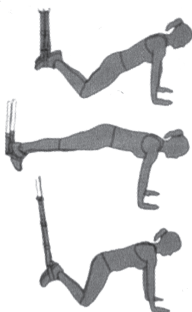


6

Placera fötterna i fotfästena rakt under bandets fästpunkt, med lätt böjda knän ovanför marken och händerna i linje med axlarna.

Lyft på höfterna till strax över axlarnas höjd med hjälp av bälten.

Gå tillbaka till utgångsläget i en långsam och kontrollerad rörelse. Du kan också sätta ner knäna i marken mellan övningarna om det blir för tungt att hålla knäna i luften hela tiden.

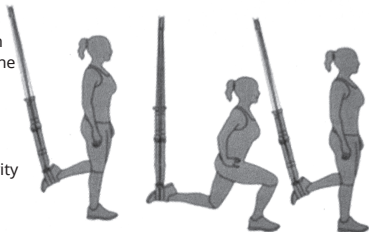


Exercise Suggestions

1

Place the foot in the footrest, approximately at knee height. Keep in mind that you want to be able to do the exercise without touching the ground with the back leg.

Bend the front knee in a movement where the hips and the center of gravity of the body are moved backwards. Remember to keep a straight back.



Return to starting position.

2

Place your feet in the footrests just below the strap's anchor point, with your knees just above your hips and your feet at knee height.

Raise your hips in height with your feet. Press down with your feet to keep the strap vertical and stable.



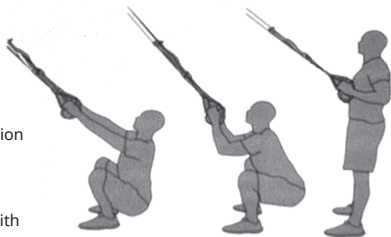
Lower your hips to the starting position. Remember to lower your hips slower than when you lift them.

3

Extend your arms completely, lean back and bend your knees.

Pull yourself up into a balanced position keeping a straight back.

Raise your hips using your legs until you reach a standing position with a slight backward tilt.





Digital version available at:
thunderfitness.se

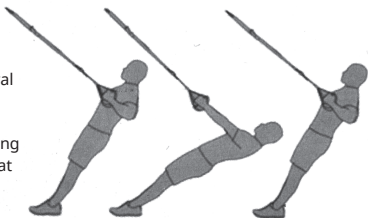


4

Lean back, place your hands next to the chest and bend your elbows backwards, close to the body in a natural position.

Lower your body backwards by extending your arms completely. Keep in mind that you want to maintain your foothold.

Pull yourself up again, until you return to the starting position with your hands next to your chest.

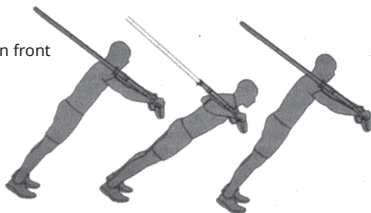


5

Keep your arms stretched out straight in front of your shoulders and lean forward.

Lean further forward by bending your elbows until your hands end up just next to your chest.

Stretch your arms out again, by pressing with your hands until you return to the starting position.



6

Place your feet in the footrests directly below the strap's anchor point, with slightly bent knees just above the ground and keeping your hands in line with shoulders.

Raise your hips to just above shoulder height using the strength of your torso.

Return to the starting position using a slow and controlled motion. You can also put down your knees in the ground between exercises if it's too heavy to keep your knees in the air all the time.

