

## Övning 1

### Långa situps – stavar på raka armar

BungyPump Long Situps

**Utförande:** Ligg på rygg med en stav på raka armar ovan huvud. Utför en lång situp – staven 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 2

### 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 3

### Korta situps – Stavar på raka armar upp mot tak

BungyPump Situps 2

**Utförande:** Ligg på rygg med knä och höft i cirka 90 grader. Håll staven på raka armar upp mot tak. Utför en kort situp genom att föra staven rakt upp mot tak så långt du kan komma. 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 4

### Korta situps – Stavar på raka armar ovan huvud

BungyPump Situps 4

**Utförande:** Ligg på rygg med knä och höft i cirka 90 grader. Håll staven på raka armar upp ovan huvud. Utför en kort situp genom att böja i magen, låt bara armarna följa med utan större rörelse. 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 5

### Fällkniven – stavar på raka armar

BungyPump Jack Knife

**Utförande:** Ligg plant på rygg. Håll staven på raka armar upp ovan huvud. Sätt dig upp samtidigt som du lyfter upp båda benen och möter staven. 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 6

### Lilla fällkniven – stavar på raka armar

BungyPump Jack Knife 2

**Utförande:** Ligg plant på rygg. Håll staven på raka armar upp ovan huvud. Sätt dig upp samtidigt som du lyfter upp båda benen och möter staven med knäna. 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 7

### 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 8

### Draken – stavar på raka armar

BungyPump Dragon

**Utförande:** Stående placerar du staven framför höfterna. Utför en framåtböjning genom att låta staven sjunka ner mot golvet, samtidigt så lyfter du ena benet bakåt som bilden visar. Lyft sedan staven upp mot taket, dra upp knät och gå upp på tå. 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 9

### Sittande bålvriddning med stavar

BungyPump Sitting Trunc Rotation

**Utförande:** Sittande på sätet med korsade ben och överkroppen i luften för ni staven från sida till sida.

**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 10

### 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 11

### Bålllyft med stavar

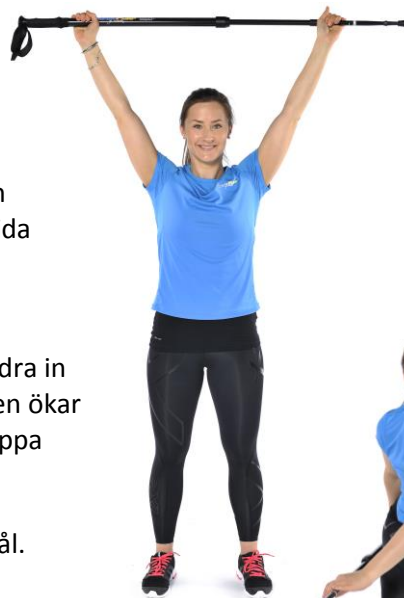
BungyPump Polelift



**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 12

# Paddling med stavar

BungyPump Paddling



**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 13

# Ryggliggande sätes/benlyft – stavar på raka armar

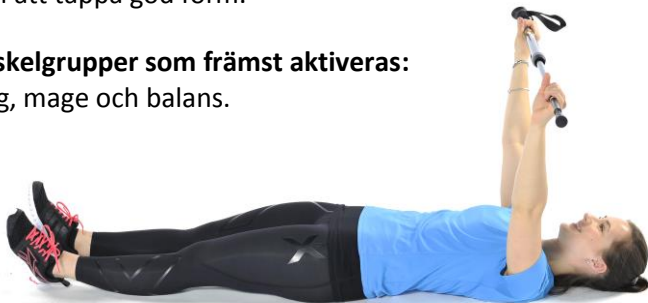
BungyPump

**Utförande:** Ligg på rygg med staven på raka armar upp mot taket. Utför ett ben- och säteslyft som bilden visar. Återgå sakta till startposition. Tänk på att hålla benen raka genom hela 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 14

# Knäböj + Bålrotation – stavar på raka armar framåt

BungyPump Squat + Trunc rotation



**Utförande:** Stå med fötterna axelbrett, håll staven hängande framför höfterna. Utför en benböj samtidigt som du lyfter staven rakt fram upp till brösthöjd, utför en bålvriddning åt båda håll, en sida i taget. Återgå till startposition.

**Att tänka på:** Håll en lätt spänning i magen genom att dra in området nedan naveln under hela rörelsen. Öka belastningen på axlarna genom att pressa ihop staven och hålla spänningen under hela rörelsen.

**Muskelgrupper som främst aktiveras:** Rygg, mage och balans.

