



Kask Rask HARDCORE

Du behöver: En tyngre sten, en pinne och plan mark.

Kask Rask innehåller 7st övningar.

Passet tar ca 30-40min beroende på antal set.

Intervall: Varje övning tar 40sekunder sedan vila 10 sekunder.

Efter alla sju övningar så vilar man 2minuter.

Upprepa detta x4-5 gånger beroende hur ni känner er.

Kom ihåg att värma upp innan.

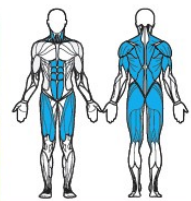
Ex. jogga i tio minuter sedan lätt stretch.

Övning 1.

Rite 3.1



Muscle Activity



Skjut upp höfterna och titta snett bakåt.

Håll toppositionen ca 1 sekund, sedan sänk ner rumpan.

OBS! Rumpan får ej nudda marken (Se bild 2).

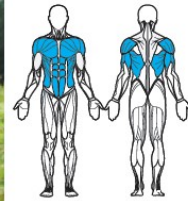


Övning 2.

Walk the plank 3.2



Muscle Activity



Starta i armhävningsläge, sedan gå med händerna så långt fram du kan.

Gå sedan tillbaka. Håll kontroll över dina muskler (Spänning i bålen).

Övning 3.



Rock snatch 3.3

Keep your back straight at all times
Knees over toes

Muscle Activity

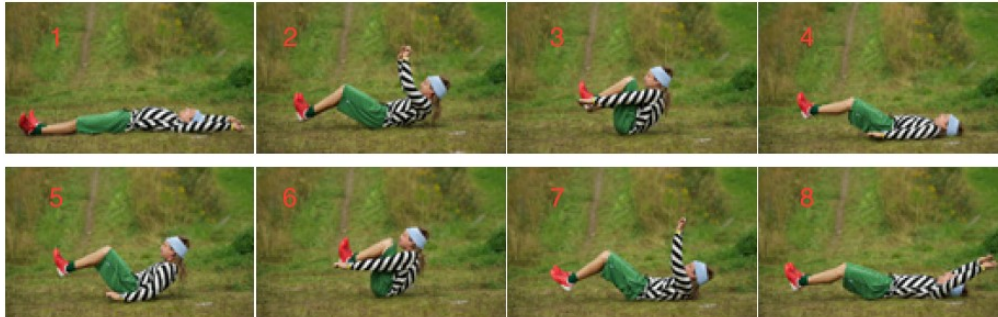


Håll ryggen rak hela tiden, knäna över tårna. För sedan stenen upp ovanför ditt huvud och sedan ned igen.

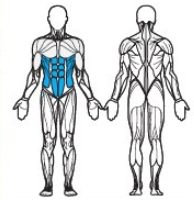


Övning 4.

Special Jack 3.4



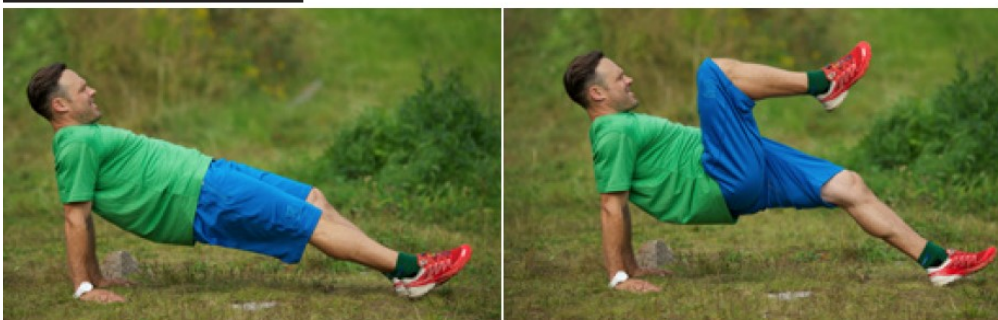
Muscle Activity



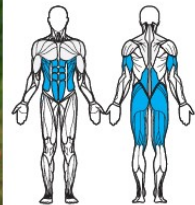
Håll en pinne lite bredare än axelbredd. Sedan följ bildanvisningen.

Övning 5.

Reversed plank 3.5



Muscle Activity



Stå i omvänd plank sedan dra det ena knät mot ditt ansikte. Växla vartannat ben.

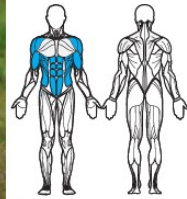


Övning 6.

Rock torque 3.6



Muscle Activity



Håll situpposition. Flytta sedan stenen från sida till sida.

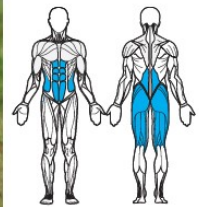
OBS! Fötterna får ej nudda marken (Se Bilder).

Övning 7

Hip thrust 3.7



Muscle Activity



Skjut ena benet upp (håll benet uppe i ca 1 sekund) sedan sänk tillbaka.

OBS! Försök att hålla rumpan lätt ovanför marken. Byt ben efter 20 sekunder