

Däckträning, litet däck

Are you too tired to workout?
Then exercise with a tyre!
Light edition!

Det enda redskapet som behövs är ett gammalt bildäck och gräsmatta. Ett pass du med lätthet hinner på 20 minuter. Det är lite svårare göra vettiga styrkeövningar med ett litet däck. Det gör inte så mycket, nu blir det mer magträning. Passet finns på Youtube (<https://youtu.be/RgAzVsKG--M>).

Part one - Strength

1. **Shoulder Press** – Vanliga axelpressar, huvudet inuti däcket och händerna runt. Pressa däcket upp på raka armar. 10 st.
2. **Triceps Extension** – Grepp utanför däcket. För ner däcket bakom huvudet för att aktivera triceps. Armbågarna inåt mot huvudet 10 st.
3. **Overhead Split Squats Front** – Håll däcket på raka armar, rakt upp. Gör fem utfall framåt per ben. Totalt 10 st.
4. **Overhead Split Squats Back** – Håll däcket på raka armar, rakt upp. Gör fem utfall bakåt per ben. Totalt 10 st.
5. **Side 2 Side-Stretch** – Håll däcket framför bröstkorgen. Låt kroppen förflytta dig sida med hjälp av magmusklerna till andra sidan för att tredje gången sträcka ut däcket på raka armar. Gör 10 set.

Part two - Cardio

6. **Slams**. Däcket mellan benen. För det upp på raka armar över huvudet. Slå däcken så hårt du kan i marken så det studsar upp till dig igen. 10 st.
7. **Long toss - backways**. Däcket mellan benen. För upp det med mesta möjliga kraft och kasta det så långt bakåt du kan göra. Spring och hämta däcket mellan gångerna för att öka pulsen. 5 st kast.
8. **Short toss - backways**. Däcket mellan benen. Kasta det bakåt över huvudet men bara så kort att du kan fånga det efter studsens genom att vrida kroppen ett halvt varv. Byt varv du vrider kroppen på mellan varje kast. 10 st.

Part three - ABS

9. **Russian Twist.** Sitt på marken, benen framåt. För däck över kroppen från höger till vänster sida och tillbaka till höger. 10 st.
10. **Boat Twist.** Liknande Russian Twist. Fast ha fötterna en dm ovanför marken, hela överkroppen ska vara svagt bakåtlutad under övningen. 10 st.
11. **Slam Sit Ups.** Liknar en vanlig situp. Ligg på rygg med däck på högkant ovanför huvudet. Ta däck med dig i situpsen och låt den slå i marken. Gör 10 st.
12. **Tyre Sit Ups.** En vanlig situp. Ligg på rygg med däck på marken ovanför huvudet. Ta däck med dig i situpsen och stanna i upprätt ställning. Gör 10 st.
13. **V Crunch (Fällkniven).** Ligg på rygg med däck på marken ovanför huvudet. Ta däck med dig upp samtidigt du lyfter benen rakt upp i lyften. Låt däck och fötterna röra vid varandra. Gör 10 st.
14. **Wipers.** Ligg på rygg med däck på högkant mellan fötterna. Kläm fast däck med fötterna. Lyft kroppen så att man har armbågarna i marken. Låt däck gå från sida till sida liknande vindrutetorkarna på bilen. Gör 10 st.