







BRAK-stark:


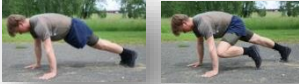
Mål/syfte: Bli vardagsstark och behärska basövningar med god kvalitet. Här tränas hela kroppen utan redskap.

Ansträngningsnivå: Lätt

Utförande: Följ tid istället för antal. Eget tempo med fokus på god teknik och kontroll i rörelsen. 1–3 set beroende på syfte och omständigheter.

Utrustning: Eventuellt liggunderlag

Övning	Repetitioner/tid	Bild
Knäböj	45 sek	
Armhävning	45 sek	
Tåhävning med armlift	45 sek	
Situps (ersätt med brygglyft om underlaget är olämpligt)	45 sek	
Utfall bak	45 sek, växelvis hö/vä	
Plankrodd	45 sek	

Enbensmarklyft	30 sek/ben	
Bergsklättraren	45 sek	
Set	1–3	
Total tid	9–27 min	



BRAK-flås:

Mål/syfte: Kan användas som en mikrofys i syfte att få upp pulsen och öka blodcirkulationen i såväl kroppen som hjärnan. Passar bra som uppvärmning inför mer krävande tjänst.

Ansträngningsnivå: Lätt–medel

Utförande: Välj 1–2 övningar. Utför under 30 sek, vila 15 sek och upprepa i 3 set.

Utrustning: Hopprep, ev liggunderlag

OBS! Välj 1–2 övningar/ tillfälle		
Övning	Repetitioner/tid	Bild
Hoppreshopp (med eller utan rep...)	30 sek + 15 vila	
Höga knän	30 sek + 15 vila	


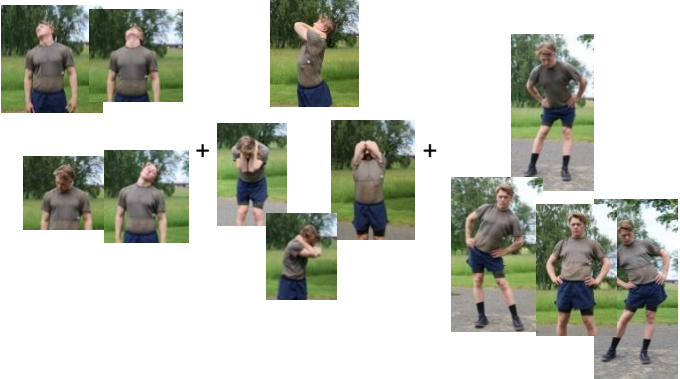
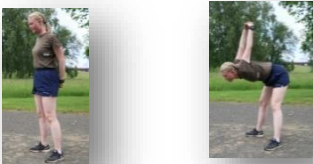
Grodhopp på stället	30 sek + 15 vila	
Knäböjshopp	30 sek + 15 vila	
Snabba bergsklättraren	30 sek + 15 vila	
Skidhopp	30 sek + 15 vila	
Utfallshopp	30 sek + 15 vila	
Krabban	30 sek + 15 vila	
Set	3	
Total tid	2 min, 15 sek = 1 övning, 3 set 4,5 min = 2 övningar, 3 set	




BRAK-flex:

Mål/syfte: Öka alternativt bibehålla rörligheten i kroppens leder och muskler. Tillräckligt god rörlighet för att klara de moment som verksamheten kräver bör vara målbilden. Passar bra som uppvärmning inför lite lugnare moment eller för att starta dagen.

Ansträngningsnivå: Lätt

Utförande: Genomför med fördel denna rörlighetssekvens dagligen, förslagsvis som en del av morgonrutinen. Förutom att väcka kroppen kan det också ha en avstressande effekt. Att lägga in extra rörlighetspass vid längre stillasittande eller statiska utbildningsmoment är en fördel, eller efter längre tids bärande av utrustning.

Övning	Rep/ tid	Bild
Framåt/bakåtböjning av nacke/bröstrygg + ländrygg	20–30 sek/del	
Sidoböjning av nacke/bröstrygg/ ländrygg	20–30 sek/del	
Rotation av nacke/bröstrygg/ ländrygg	20–30 sek/del	
Cirkel av nacke/bröstrygg/ ländrygg	20–30 sek/del	
Framåtfällning med armluft bak	30 sek	



Yogastyle	30 sek/sida	
Sumokombo	1 min	
Spindelmannenkombo	30 sek/sida	
Total tid	10 min	

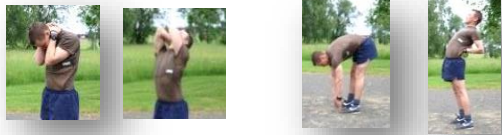
BRAK-mikro:

Mål/syfte: Mikroträning med en blandning av styrka, puls och rörlighet. Mikro-braken passar bra inför mer krävande övningsmoment eller efter en längre stund av stillasittande.




Ansträngningsnivå: Lätt–medel

Mikro 1




Övning	Repetitioner/tid	Bild
Knäböj	45 sek	
Grodhopp på stället	30 sek	

Framåt/bakåtböjning av nacke/bröstrygg och ländrygg	20–30 sek/del	
Set	1–3	
Total tid	2–7 min	


Mikro 2



Övning	Repetitioner/tid	Bild
Armhävning till sidoplanka	45 sek	
Höga knän	30 sek	
Sidoböjning	20–30 sek/del	
Set	1–3	
Total tid	2–7 min	

Mikro 3

Övning	Repetitioner/tid	Bild
Tåhävning med armlöft	45 sek	
Skidhopp	30 sek	
Rotation av nacke/bröstrygg/ländrygg	20–30 sek/del	
Set	1–3	
Total tid	2–7 min	

Mikro 4

Övning	Repetitioner/tid	Bild
Plankrodd	45 sek	

<p>Krabban</p>	<p>30 sek</p>	
<p>Yoga style</p>	<p>30 sek/sida</p>	
<p>Set</p>	<p>1–3</p>	
<p>Total tid</p>	<p>2–7 min</p>	