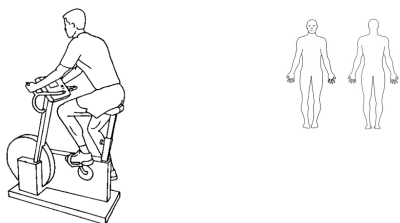


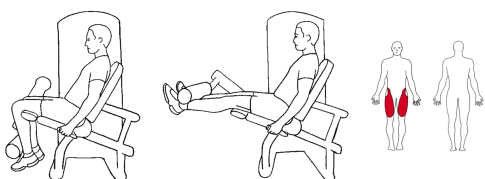
© www.ExorLive.com

Dina muskler mår bra av att belastas 2 ggr/vecka. Starta med att göra varje övning 10-15 ggr. Upprepa 2-3 omgångar (set) med 1-2 minuters vila emellan. Efter några veckor kan du prova att öka vikterna och minska antalet repetitioner till 8-12. Programmet finns tillgängligt på vgregion.se/rorelseguiden. Lycka till!



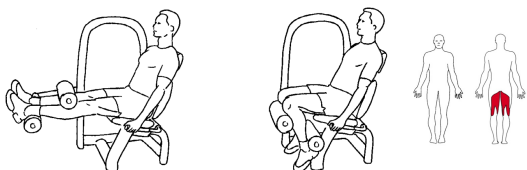
Uppvärmning på cykel, gåband eller crosstrainer

Tryck på start. För att ändra motståndet trycker du plus eller minus, och för att avsluta trycker du stopp. Uppvärmning minst 10 minuter.



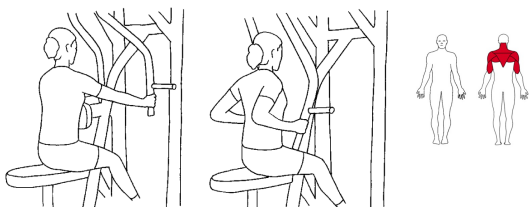
Knästräck

Sätt dig långt bak på sätet och håll ryggen stadig genom övningen. Pressa vristerna mot vristkudden och sträck knäna fullt ut, sänk långsamt tillbaka.



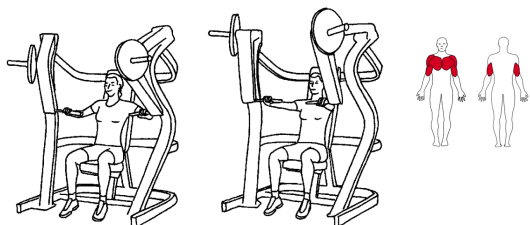
Sittande leg curl

Sitt långt bak på sitsen. Pressa vristerna mot dynan, böj maximalt i knäna och återvänd långsamt till startpositionen.



Rodd

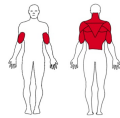
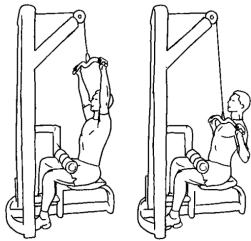
Sitt med ryggen rak och fötterna på plattorna. Ta tag om handtaget. Håll armarna raka och axlarna framåt. Drag sen armarna bakåt med armbågarna in till kroppen, för skulderbladen mot varandra. Håll emot på vägen tillbaka till utgångsläget.



Bröstpress

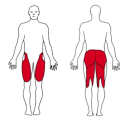
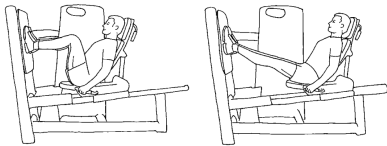
Sitt med upprätt rygg. Pressa framåt tills armarna är raka och för något långsammare tillbaka mot bröstet.





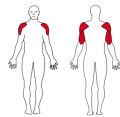
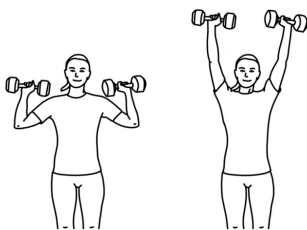
Latsdrag till bröst

Ta ett brett grepp om stången, luta dig lite bakåt och håll blicken riktad snett uppåt. Dra stången ned till bröstet. Återgå långsamt och upprepa.



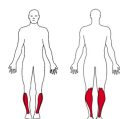
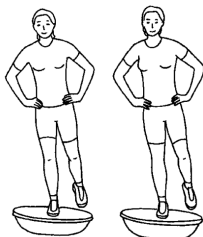
Benpress

Placera fötterna brett isär på fotbrädan. Aktivera mage och rygg och sträck sedan på benen tills de nästan är raka. Håll emot på vägen tillbaka till utgångsläget och böjda ben.



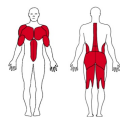
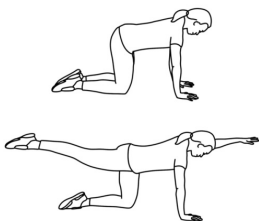
Stående axelpress

Stå med fötterna i höftbredd och spänn magen. Håll hantlarna i axelhöjd med handflatorna vända framåt. Pressa hantlarna rakt upp tills armarna är sträckta över huvudet. Sänk långsamt tillbaka.



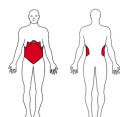
Ettbensbalans på BOSU-platta

Stå på ett ben på den flata sidan av en BOSU-platta eller annan balansplatta. Håll balansen 20-30 sek på varje ben, upprepa 3 ggr. Övningen kan göras med eller utan balansstöd.



Diagonallyft fyrfota

Stå på alla fyra med blicken ner mot golvet. Aktivera mage och rygg. Sträck växelvis den ena armen och det motsatta benet och försök att hålla ryggen rak under hela rörelsen. Upprepa med motsatt arm och ben.



Sittande rotation av överkropp med vikt

Sitt på en matta med böjda höfter och knä och håll en vikt framför dig. Luta överkroppen lite bakåt och rotera överkroppen sakta mot varannan sida.

