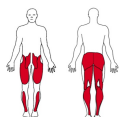
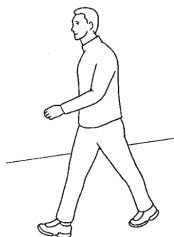


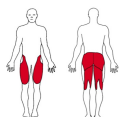
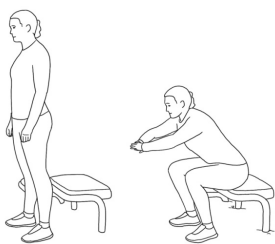
© www.ExorLive.com

Dina muskler mår bra av att belastas 2 ggr/vecka. Anpassa träningsprogrammet efter dina förutsättningar. Gör varje övning i cirka 45 sekunder och vila 15-45 sekunder. Upprepa om du vill. Försök att göra övningen så tung att du känner dig uttröttad i musklerna i slutet av övningen. Programmet finns tillgängligt på vregion.se/rorelseguiden. Lycka till!



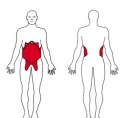
Uppvärmning 10 minuter

Välj själv hur du vill värma upp och förbereda kroppen för träning. Du kan tex gå, jogga lätt eller cykla.



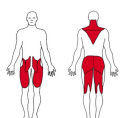
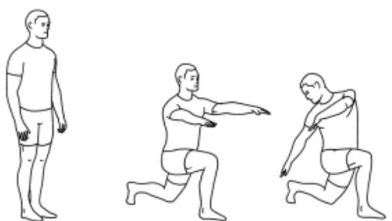
Knäböj till bänk

Stå framför en bänk eller liknande med höftbrett avstånd mellan fötterna. Sänk rumpan ner mot bänken, sätt dig och res dig sedan upp igen. För att göra övningen svårare så sätter du dig inte ner på bänken utan stannar någon centimeter ovanför innan du reser dig upp.



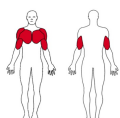
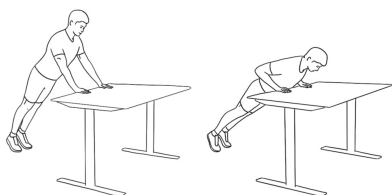
Mountain climber mot bänk

Starta i en armhävningssposition med händerna på bänken. Håll magen och ryggen stilla, medan du drar ena knät mot armbågen och därefter för foten tillbaka till marken. Jobba med varannat ben. Gör övningen svårare genom att öka tempot.



Utfall bakåt med rotation

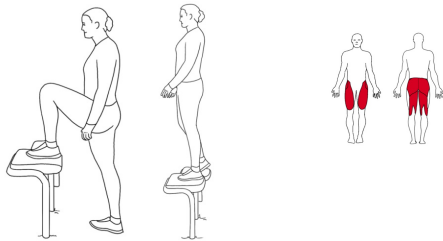
Stå med höftbrett avstånd mellan fötterna. Ta ett stort steg bakåt med ena benet och sänk samma bens knä ner mot marken. Vrid din överkropp och armarna över ditt främre ben för att sen vrida tillbaka. Kliv fram med den bakre foten så att du står med fötterna tillsammans igen. Upprepa med andra benet.



Armhävnings mot bord/bänk

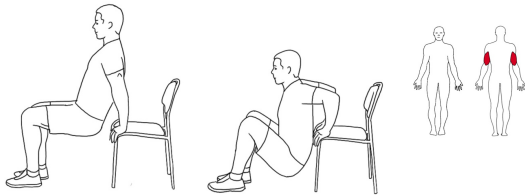
Ha ungefär axelbrett avstånd mellan händerna. Ha en rak och stabil överkropp och sänk dig kontrollerat ned mot bänken. Pressa dig därefter upp igen.





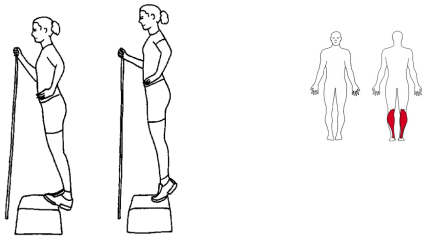
Kliv upp

Stå framför något du kan kliva upp på som exempelvis en bänk, trappsteg eller en sten. Gå upp på bänken och håll balansen. Gå långsamt ned igen så båda fötterna är på marken för att sen kliva upp med andra benet.



Dips

Stöd dig mot en bänk med ungefär axelbretts avstånd mellan händerna. Flytta fötterna så dina knän är böjda i ungefär 90 grader. Böj armbågarna och sänk kroppen ned mot golvet. Pressa upp igen till raka armar. Flytta fötterna längre bort från bänken för att göra övningen svårare.



Tåhäv på bänk eller trappsteg

Stå höftbrett på kanten av ett trappsteg eller på en trottoar. Lyft hälarna uppåt och pressa upp tills du står på tå. Sänk sedan långsamt tillbaka ner. Övningen kan genomföras med eller utan något stöd för balansen.



Ryggliggande enbenslyft

Ligg på rygg på marken eller en bänk. Pressa nedre delen av ryggen lätt mot underlaget och aktivera magen. Lyft båda benen uppåt så du får cirka 90 grader i höften. Sänk sen långsamt ett ben ner mot underlaget och lyft sen benet tillbaka uppåt. Byt ben. Gör övningen svårare genom att sänka båda benen samtidigt. Gör övningen lättare genom att ha böjda ben.

