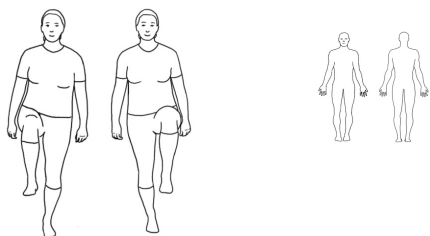


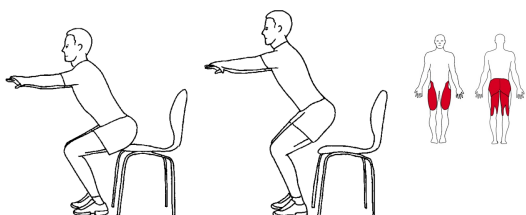
© www.ExorLive.com

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. Lycka till! vgregion.se/rorelseguiden



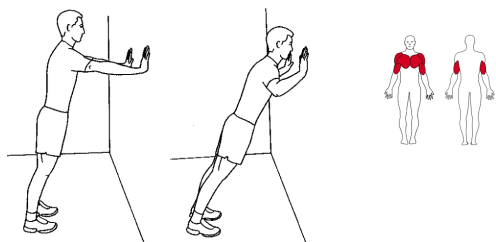
Uppvärmning, 2 min

Höga knälyft. Lyft varannat knä samtidigt som du går sakta framåt. Se till att överkroppen hålls upprätt.



Uppresning från stol

Uppresning från stol med stabila knän, kontrollerad nedsittning. Armar framsträckta, eller gör svårare med armar korslagda. Vänd upp när du nuddar stolen igen.



Pushups mot vägg

Sätt händerna i ungefär brösthöjd på en vägg. Sänk kroppen mot väggen och pressa tillbaka. Kan göras svårare med att flytta fötterna längre ifrån väggen, eller att ta lägre stöd mot till exempel en soffkant.



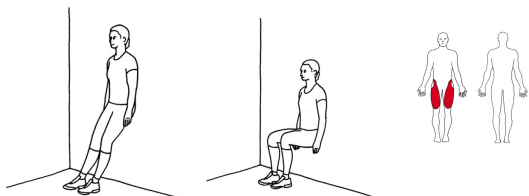
Tåhävning med stöd

Stå höftbrett och ta eventuellt stöd med händerna på en stolsrygg. Gå upp på tå på bägge fötterna, stå i ca 3-5 sek. Sänk sakta ner igen.



Stående flyes

Stå höftbrett mellan fötterna och böj lätt i knäna, luta överkroppen lite framåt. För armarna ut åt sidorna till ungefär axelhöjd, kläm ihop skulderbladen. Överkroppen är stilla genom hela lyftet. Kan göras svårare med att hålla i lätta vikter.



Jägarvila

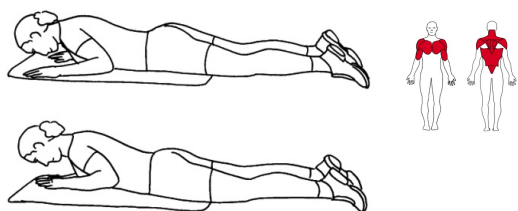
Stå med ryggen lutad mot en vägg. Sätt dig ned till cirka 90 grader i höfter och knän medan du stadigt lutar dig mot väggen i en så kallad jägarvila. Bli kvar i 30 sekunder eller den tid du orkar.





Bäckenlyft

Ligg på rygg med böjda knän. Spänn rumpan samtidigt som du lyfter mot taket. Håll i 3-5 sek, sänk långsamt ner till golvet.



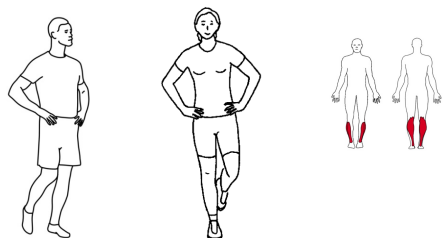
Rygghäv med simtag

Ligg på magen med händerna rakt utanför skuldrorna och titta ner i golvet. Lyft överkroppen upp från golvet och ta ett simtag med armarna. Sänk långsamt ner igen.



Omvända sit-ups

Sitt på golvet, eller på en pall/sängkant. Aktivera magen och sträck fram armarna. Sänk överkroppen sakta ner mot golvet, vänd och res upp igen. Kan göras svårare med korslagda armar.



Enbensstående

Stå på ett ben och håll balansen. Bli kvar i 30 sekunder eller den tid du orkar. Växla ben.

