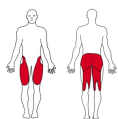
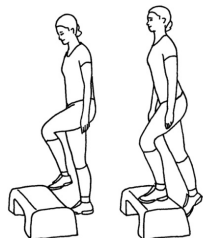


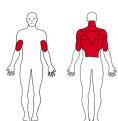
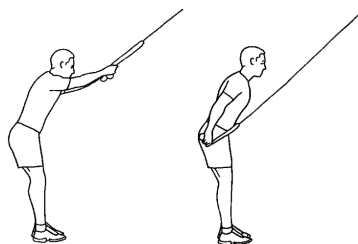
© www.ExorLive.com

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



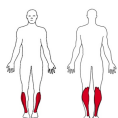
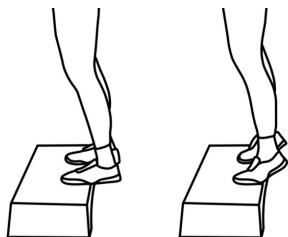
Uppvärmning, 2 minuter

Gå upp och ned på trappa, låda eller stepbräda. Gör svårare med att öka tempot och ta stora armrörelser. Alternativ: gör höga knälyft med armrörelser på stället.



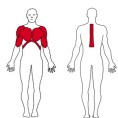
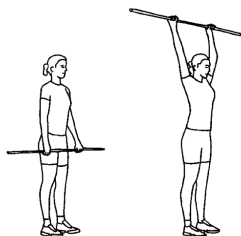
Uppvärmning, 2 minuter

Skidstakning. Fäst ett gummiband i axelhöjd eller högre, ta tag i bandet och ta ett stort kliv bakåt. Dra bandet neråt och bakom kroppen, håll emot på tillbakavägen. Kan göras svårare med ökat tempo och med knäböj.



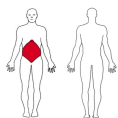
Tåhäv på bräda/trappsteg/mot golvet

Stå på kanten av ett trappsteg eller stepbräda så att hälarna hänger i luften. Ha ungefär höftbrett mellan fötterna. Pressa upp till tåstående, sänk ner igen. Använd balansstöd vid behov.



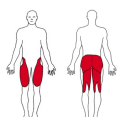
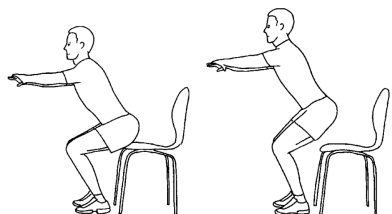
Armlyft med stav/pinne

Stå med stolt hållning och fötterna axelbrett. Håll en pinne framför kroppen. För pinnen upp och ner med raka armar samtidigt som du andas in och ut.



Omvända sit-ups

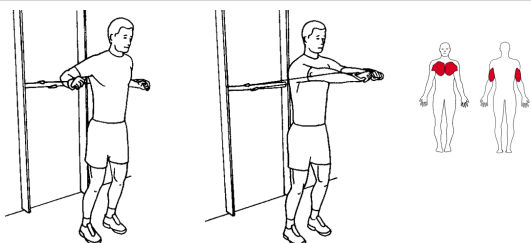
Sitt på golvet, eller på en pall/sängkant. Aktivera magen och sträck fram armarna. Sänk överkroppen sakta ner mot golvet och tillbaka. Kan göras svårare genom att sänka överkroppen längre ner.



Uppresning från stol

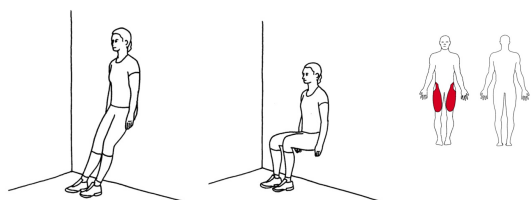
Uppresning från stol med stabila knän. Armar framsträckta, eller gör svårare med armar korslagda. Kontrollerad nedsittning, vänd upp igen när du nuddar stolen.





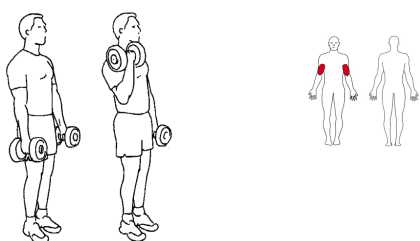
Bröstpress med gummiband

Fäst bandet i brösthöjd. Stå med ryggen mot väggen och armar utåt sidan i brösthöjd. Ha böjda armbågar och pressa armarna framåt, samtidigt som du sträcker ut dem helt. Variation: jobba med en arm i taget.



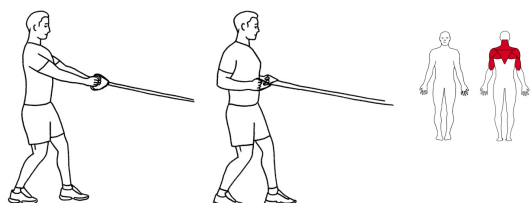
Jägarvila

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.



Stående bicepscurl med hantlar/gummiband.

Stå på gummibandet om du har det. Håll i hantlar/gummiband, handflatan in mot kroppen. Lyft en arm i taget uppåt axeln, sänk långsamt tillbaka. Kan göras svårare med att lyfta armarna samtidigt, var noga med att kroppen inte gungar.



Rodd med gummiband

Fäst ett band i brösthöjd och ta tag i bandet med raka armar. Dra handtagen mot maghöjd, dra samman skulderbladen i ryggen. Håll emot när du går tillbaka. Kan göras svårare med ett hårdare band.

