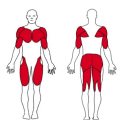
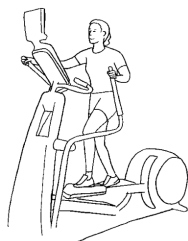


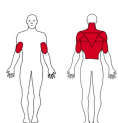
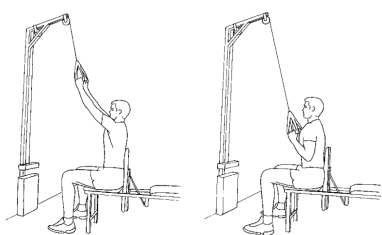
© www.ExorLive.com

Dina muskler mår bra av att belastas 2 ggr/vecka. Anpassa träningsprogrammet efter dina förutsättningar. Starta med att göra varje övning 10-15 gånger (repetitioner). Gör 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. Lycka till!
vgregion.se/rorelseguiden



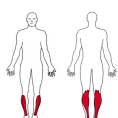
Uppvärmning, 5 min eller mer

Gåband, crosstrainer eller annan konditionsmaskin. 5 min är en bra uppvärmning, mera ger ökad konditionseffekt. Justera motstånd/hastighet efter eget önskemål.



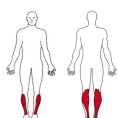
Sittande nedåtdrag mot bröst

Ha rak rygg, lyft bröstet och dra ner handtaget. Gå långsamt tillbaka.



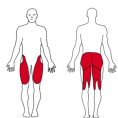
Balansplatta/balanskudde

Välj ett balansredskap som passar dig, det ska kännas vingligt men ändå säkert. Stå och försök hålla balansen. Armar utsträckta, eller gör svårare med armar i sidan eller i kors. Stå 3 minuter, pausa om du behöver.



Tåhäv på stepbräda

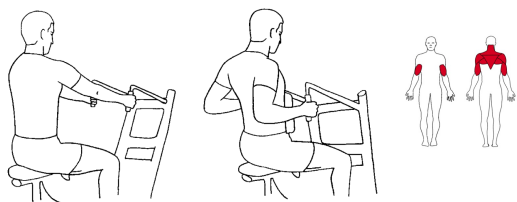
Stå höftbrett på kanten av en stepbräda, så att hämlarna hänger i luften. Pressa upp dig till tåstående. Sänk långsamt ner igen. Gör svårare med en hantel i varje hand.



Benpress

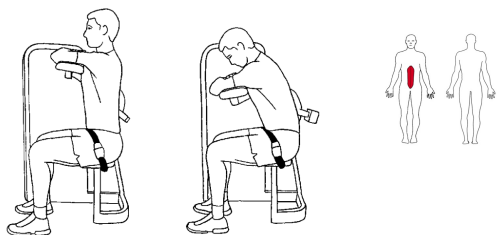
Fötterna höftbrett på fotbrädan. Aktivera mage och rygg, och sträck på benen tills de nästan är raka. Håll emot på vägen tillbaka.





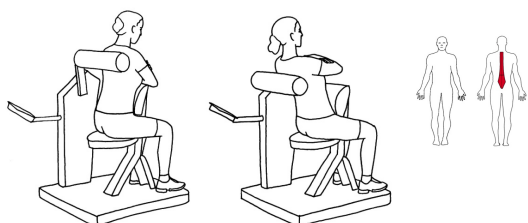
Rodd

Sitt med rak rygg och greppa om handtagen. Håll armarna raka och släpp fram axlarna. Dra bakåt med armbågarna nära kroppen, så att handtagen förs mot magen och skulderbladen går ihop mot varandra.



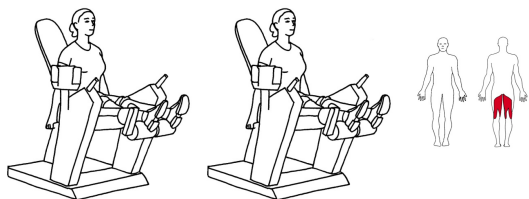
Crunch

Tryck bröstet framåt mot dynan, böj överkroppen framåt och nedåt. Håll emot när du går tillbaka.



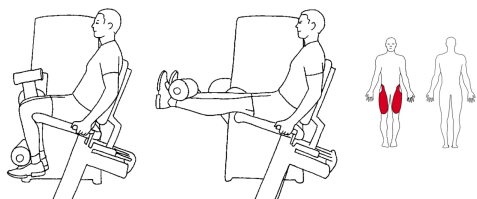
Ryggsträckning

Kudden mot skulderbladen. Aktivera rygg och mage och sträck överkroppen bakåt. Gå långsamt tillbaka.



Bencurl

Sitt långt bak på sitsen, dynan mot vristerna. Pressa dynan neråt och böj maximalt i knäna. Gå långsamt tillbaka.



Benspark

Sätt dig långt bak på sätet och håll ryggen stadig. Pressa vristerna mot kudden och sträck knäna fullt. Sänk långsamt tillbaka.

