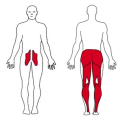


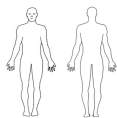
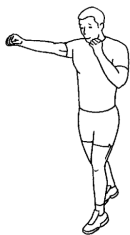
© www.ExorLive.com

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



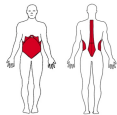
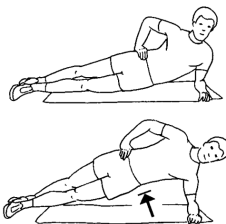
Uppvärmning, 2 minuter

Höga knän. Gå i rask takt samtidigt som du lyfter knäna uppåt. Håll en stolt hållning under hela övningen.



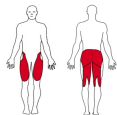
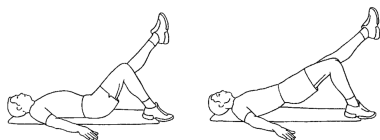
Uppvärmning, 2 minuter

Skuggboxning. Variera mellan att stå högt och lågt, och mellan att slå rakt, från sidan och underifrån.



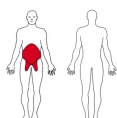
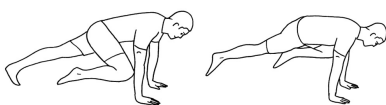
Sidliggande bäckenlyft

Ligg på ena sidan och stöd mot armbågen. Fötter lite isär, eller gör svårare med att ha dem tätt ihop. Spänn magen och lyft upp höften mot taket tills kroppen är rak. Håll i 2-3 sekunder och sänk sedan höften mot golvet. Gör en omgång (set) för varje sida.



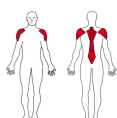
Ettbens bäckenlyft

Ligg på rygg med ena benet böjt och det andra sträckt. Håll armarna snett ut åt sidan. Spänn rumpa och lår och lyft upp rumpan mot taket. Håll i 2-3 sekunder och sänk sedan långsamt ner. Byt ben.



"Mountain climber"

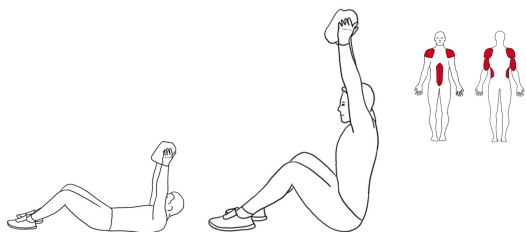
Starta som för att göra en armhävning. Aktivera mage och rygg och för knät upp till armbågen, gå tillbaka. Jobba med varannat ben. Gör svårare med snabbare rörelse.



"Jorden runt"

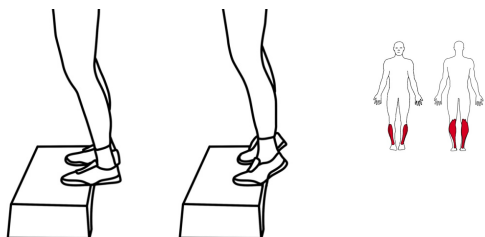
Lägg dig på mage och håll en pet-flaska eller lätt hantel i ena handen. Lyft upp bröstet från golvet, blicken neråt. För armarna framåt i en stor cirkel. För över vikten till andra handen när händerna möts och för ner i en stor cirkel. Byt håll efter halva tiden.





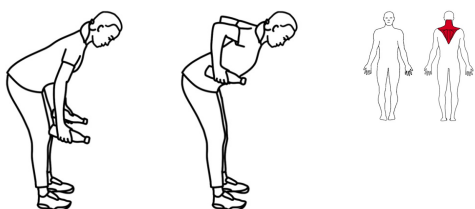
Sit-ups med eller utan vikt

Ligg på rygg med böjda knän. Gör svårare med att hålla en vikt med raka armar över bröstet. Kom upp till sittande, håll kvar vikten över huvudet. Sänk långsamt tillbaka.



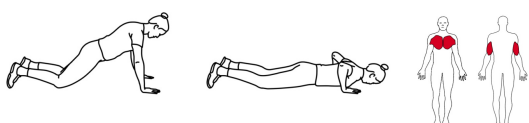
Tåhäv på stepbräda/trappsteg/golvet

Stå på kanten av en stepbräda/trappsteg eller på golvet, hälarna i luften. Höftbrett mellan fötterna. Lyft upp till tåstående, sänk sakta ner igen. Övningen kan göras med eller utan handstöd.



Stående rodd med flaskor/hantlar

Håll en hantel/vattenfylld pet-flaska i varje hand, fötterna axelbrett isär. Luta framåt och låt armarna hänga ner mot marken. Lyft upp vikterna mot magen, dra ihop skulderbladen. Sänk långsamt tillbaka.



Armhävningar på knä

Knäna i golvet, händerna lite mer än axelbrett, blicken rakt ner mot golvet. Spänn mage och rygg och sänk kroppen mot golvet. Pressa tillbaka. Gör svårare med att stå på tårna, fötterna höftbrett isär.

