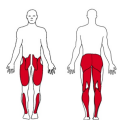
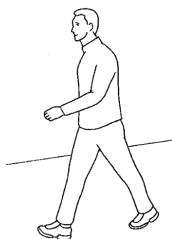


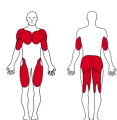
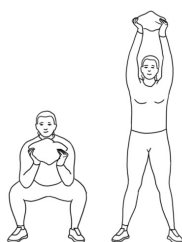
© www.ExorLive.com

Dina muskler mår bra av att belastas 2 ggr/vecka. Anpassa träningsprogrammet efter dina förutsättningar och vilka träningsredskap du har. 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 vgregion.se/rorelseguiden. Lycka till!



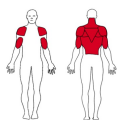
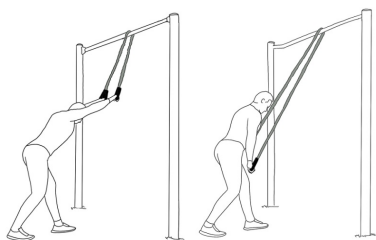
Uppvärmning 10 minuter

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



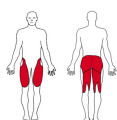
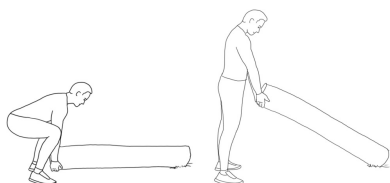
Knäböj och axelpress

Ställ dig med fötterna brett isär. Gör ett knäböj där du sänker rumpan ner mot marken. Stanna när knäna är i cirka 90 grader, res dig sedan upp till stående och lyft armarna upp ovanför huvudet. Gör övningen tyngre genom att du håller i en vikt, till exempel en sten eller en väska, och gör samma rörelse.



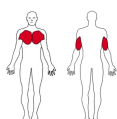
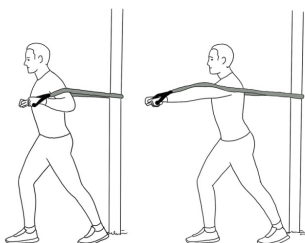
Stakning med gummiband

Fäst gummibandet högt upp runt stolpen eller i ringen på stolpen. Håll ena änden av gummibandet i vardera hand. Dra armarna bakåt och ned som i ett stavtag i längdskidor, böj på benen. Håll emot på vägen tillbaka. För att göra övningen tyngre kan du ta ett steg bakåt och göra gummibandet mer spänt.



Marklyft

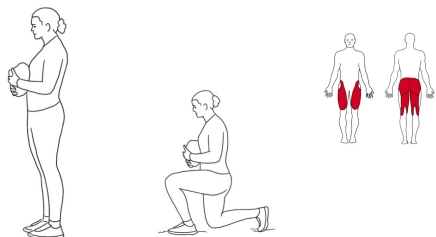
Ställ dig med benen höftbrett isär. Böj benen ner i ett knäböj och ta tag i stocken med båda händer. Ha blicken snett framåt mot marken och res dig upp till stående. Böj ben och höft samtidigt som du sänker stocken långsamt ner mot marken. Håll ryggen och armar raka genom hela övningen.



Bröstpress med gummiband

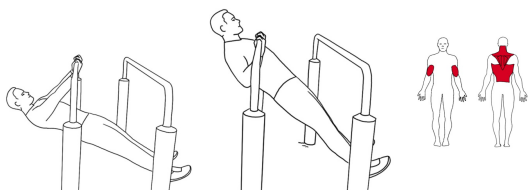
Håll gummibandet med böjda armbågar och händerna utmed kroppen i brösthöjd. Tryck bandet framåt från bröstet tills armbågarna är raka. Håll emot på vägen tillbaka. För att göra övningen tyngre kan du ta ett steg framåt och göra gummibandet mer spänt.





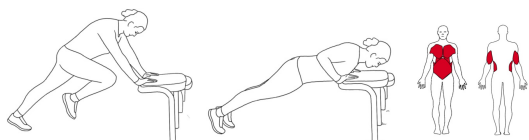
Utfall

Stå med höftbrett avstånd mellan fötterna. Ta ett stort steg framåt med ena benet och sänk samma bens knä ner mot marken. Kliv fram med den bakre foten så att du står med fötterna bredvid varandra igen. Upprepa med andra benet. Gör övningen tyngre genom att du håller i en vikt, till exempel en sten eller en väska, och gör samma rörelse.



Liggande rodd vid stång

Håll i stången med ett brett grepp underifrån. Häng ned från stången med raka armarna, rak kropp och fötterna i marken. Dra dig upp med armarna mot stången. Håll emot på vägen tillbaka.



Mountain climber och armhävning mot bänk

Starta i en armhävningsposition 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 vartannat ben. Efter en repetition med varje knä, sänker du ned bröstet mellan händerna i en armhävning. Pressa dig upp igen och upprepa övningen med ett knä i taget.



Höftlyft med fötter på bänk

Ligg på ryggen med hälarna placerade på bänken och ha böjda knän. Spänn rumpan samtidigt som du lyfter rumpan och den nedre delen av ryggen från marken uppåt. Håll i 3-5 sek. Håll emot på vägen tillbaka. Gör övningen tyngre genom att du håller i en vikt, till exempel en sten eller en väska, ovanpå höfterna och gör samma rörelse.



Russian twist

Sätt dig på marken och håll eventuellt en sten med båda händerna framför dig med böjda armbågar. Luta överkroppen lite bakåt och välj själv om du vill ha fötterna kvar i marken eller lyfta upp dem från marken. Vrid på överkroppen så att stenen förs till ena sidan av kroppen för att sen vridas till andra sidan.

