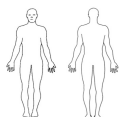
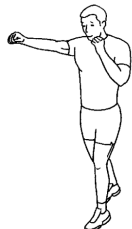


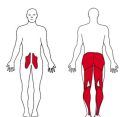
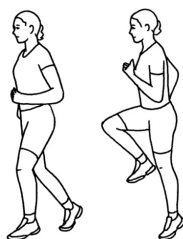
© www.ExorLive.com

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



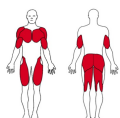
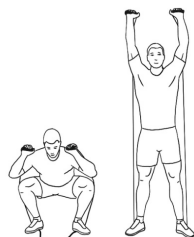
1. Uppvärmning, 2 minuter

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



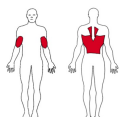
2. Uppvärmning, 2 minuter

Höga knälyft. Lyft varannat knä samtidigt som du går sakta eller i ett högre tempo framåt.



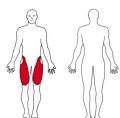
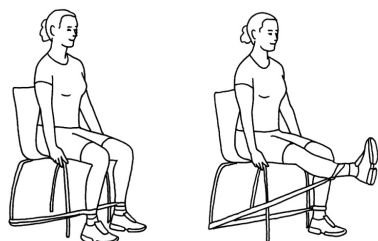
3. Knäböj med axelpress

Stå på ett träningsgummiband med fötterna höftbrett isär. Håll i bandets ändar och ha händerna vid axlarna. Böj knäna tills de är cirka 90 grader och pressa dig sedan upp till stående. Pressa armarna rakt upp mot taket tills de är helt utsträckta. Sänk långsamt tillbaka händerna till axlarna.



4. Rodd

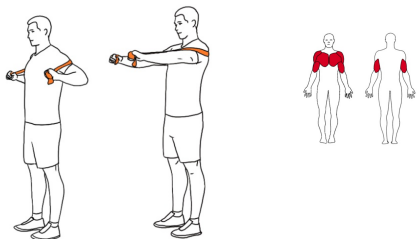
Sitt med sträckta ben och gummibandet under fötterna. Håll ett handtag i varje hand. Sänk axlarna och dra handtagen mot magen.



5. Knästräck

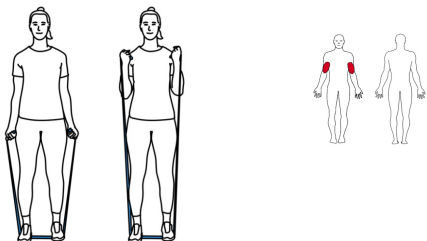
Fäst träningsbandet runt ena vristen och i ett stadigt föremål bakom dig, till exempel ett stolsben. Du kan hålla i stolen för balans och stöd. Sträck på knät så benet blir rakt. Sänk långsamt tillbaka benet till golvet.





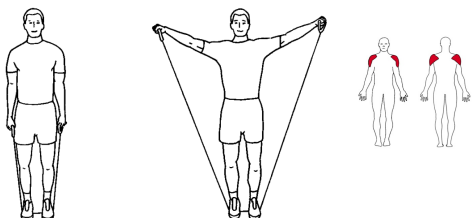
6. Bröstpress

Placera gummibandet bakom ryggen och håll i ena änden med varje hand. Börja med böjda armbågar och händerna nära kroppen. Pressa sedan armarna rakt fram tills de är nästan helt utsträckta. För långsamt tillbaka armarna.



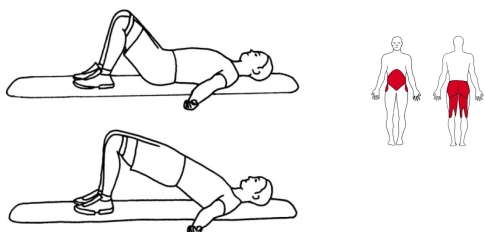
7. Bicepscurl

Stå på bandet, och håll ett handtag i var hand. Håll armbågarna stilla och dra upp händerna mot axlarna. Sänk långsamt.



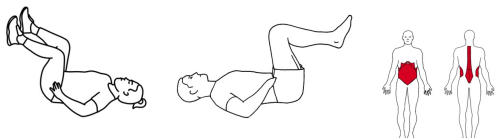
8. Axellyft åt sidan

Stå på mitten av bandet. Låt armarna hänga längs sidan av kroppen med ett handtag i var hand. Lyft armarna ut åt sidan och uppåt, tills de är i höjd med axlarna. Sänk långsamt tillbaka.



9. Höftlyft

Ligg på rygg och ha fötterna i golvet nära rumpan. Använd ett ihopknutet eller ett cirkulärt gummiband runt låren och placera strax ovanför knäna. Pressa knäna lätt utåt för att gummibandet ska hållas spänt. Lyft upp bäckenet från golvet tills kroppen formar en rak linje från knän till axlar. Håll en kort stund och sänk sedan långsamt tillbaka.



10. Ryggliggande hälsänk

Ligg på rygg med böjda knän och fötterna i golvet. Spänn magmusklerna och lyft upp båda benen så att höfter och knän är vinklade cirka 90 grader. Sänk långsamt hälen på ena benet mot golvet och lyft sedan tillbaka upp. Växla ben.

