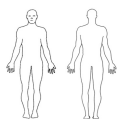
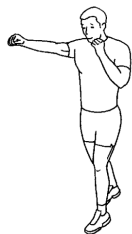


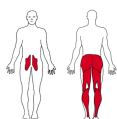
© www.ExorLive.com

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



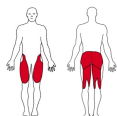
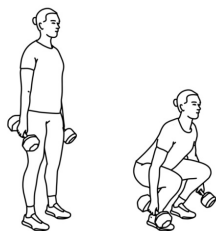
1. Uppvärmning, 2 minuter

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



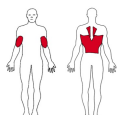
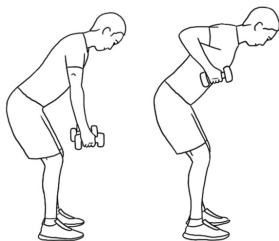
2. Uppvärmning, 2 minuter

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



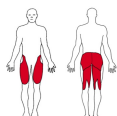
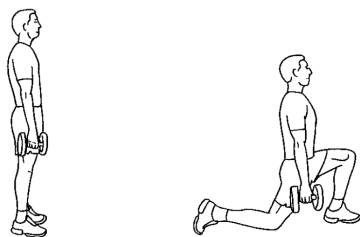
3. Knäböj

Stå med fötterna ungefär axelbrett isär. Fördela vikten jämnt mellan fötterna, men låt lite mer vikt ligga på hälarna och håll en hantel i varje hand. Böj knäna tills de är cirka 90 grader och tryck dig sedan upp till stående.



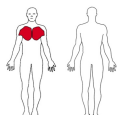
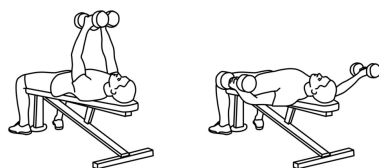
4. Stående rodd

Håll i en hantel i vardera hand och stå med axelbrets avstånd mellan benen. Luta dig framåt och låt armarna hänga ned mot marken. Dra hantlarna upp mot magen/nedre delen av bröstkorgen och dra ihop skulderbladen. Sänk långsamt ned armarna igen.



5. Utfall

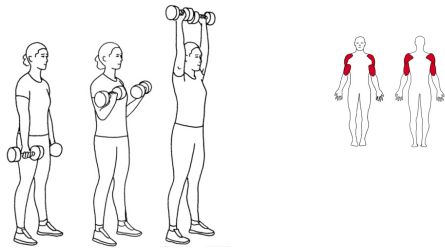
Stå med ett höftbrett avstånd mellan fötterna och en hantel i var hand. Ta ett steg framåt med det ena benet och sänk kroppen med vikten på det främre benets häl tills knät är i ungefär 90 graders vinkel. Pressa dig upp med hjälp av det främre benet. Växla ben.



6. Hantelflyes

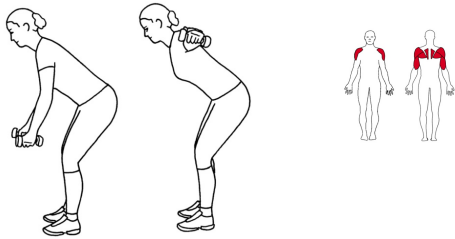
Ligg på rygg och håll hantlarna på raka armar över bröstet. För armarna ut åt sidan, med armbågarna något böjda tills armbågarna är i axelhöjd och du känner att det sträcker i bröstet. Lyft tillbaka och upprepa.





7. Bicepscurls och axelpress

Ställ dig med armarna ner längs sidan och håll en hantel i var hand. Böj armbågarna, för hantlarna till axlarna och vidare upp mot taket genom att sträcka ut i armbågarna. Sänk hantlarna långsamt tillbaka.



8. Stående flyes

Stå med höftbredds avstånd mellan benen och lätt böj i knäleden. Böj överkroppen framåt och ha armarna rakt ner mot golvet. För hantlarna ut till varje sida så att de är ungefär i linje med axlarna samtidigt som du klämmer ihop skulderbladen. Sänk hantlarna långsamt tillbaka.



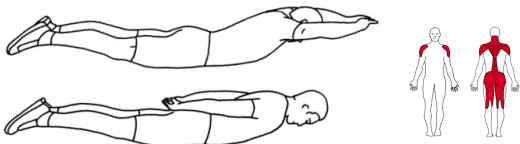
9. Bäcklyft

Ligg på rygg med böjda knän och håll i en hantel i vardera hand som du håller över höften. Lyft upp höften från golvet mot taket. Håll någon sekund i toppen och sänk långsamt ned till golvet.



10. Sittande rotation

Sitt med böjda höfter och knä och med en hantel i båda händer framför dig. Luta överkroppen lite bakåt och rotera överkroppen sakta mot varannan sida.



11. Jorden runt

Lägg dig på mage med en lätt hantel eller en fylld vattenflaska. Lyft upp de sträckta armarna från underlaget. För hantel med den ena handen ner mot höften, växla grepp med motsatt hand över rumpan och för hanteln upp igen över huvudet. Gör övningen tyngre genom att lyfta upp benen från golvet samtidigt som du gör övningen.

