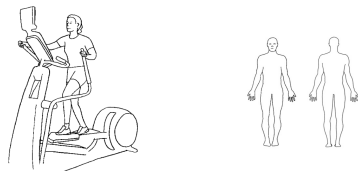


© www.ExorLive.com

Dina muskler mår bra av att belastas 2 ggr/vecka.

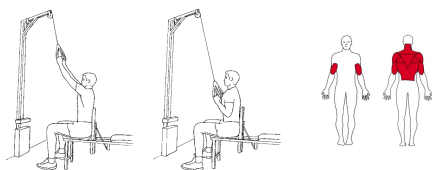
Starta med att göra varje övning 10-15 ggr. Upprepa 2-3 omgångar (set) med 1-2 minuters vila emellan. Efter några veckor kan du prova att öka vikterna och minska antalet repetitioner till 8-12.

Lycka till!



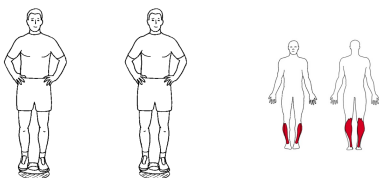
### Crosstrainer, gåband eller annan konditionsmaskin

Tryck på "quick start" och justera motstånd och hastighet efter eget önskemål. Värm upp minst 10 minuter, längre för mer konditionseffekt.



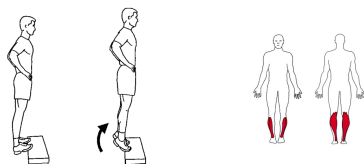
### Sittande nedåtdrag mot bröst

Ta ett stadigt grepp om handtaget och håll armarna raka över huvudet. Ha rak rygg, pressa fram bröstkorgen och dra handtaget ner mot bröstet. Håll emot långsamt tillbaka.



### Balansplatta

Stå på balansplattan och försök hålla balansen. Gör övningen svårare genom att stå på ett ben. Stå 3 minuter, pausa om du behöver.



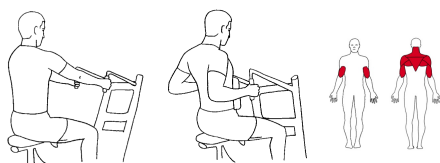
### Tåhäv på steg

Stå höftbrett på kanten av tex en stepbräda, så att hämlarna hänger i luften. Lyft hämlarna och pressa upp dig till tåstående. Sänk ner igen och upprepa. Håll en hantel/vikt i vardera hand för att göra det svårare.



### Benpress

Placera fötterna brett isär på fotbrädan. Aktivera mage och rygg och sträck sedan på benen tills de nästan är raka. Håll emot på vägen tillbaka till utgångsläget.



### Rodd

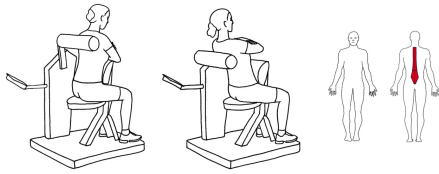
Sitt med rak rygg och greppa om handtagen. Håll armarna raka och släpp fram axlarna. Dra armarna bakåt med armbågarna nära kroppen, så att handtagen förs mot magen och skulderbladen förs ihop mot varandra.



### Crunch

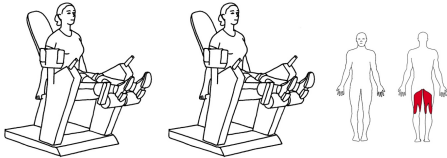
Placera armarna över bröstkudden och böj överkroppen framåt och nedåt, samtidigt som du krummar i ryggen. Håll emot när du återgår till startposition.





### Ryggsträckning

Sitt med kudden placerad mot skulderbladen. Aktivera rygg och mage och sträck överkroppen bakåt. Vänd långsamt tillbaka till utgångsläget.



### Bencurl

Sitt långt bak på sitsen. Pressa vristerna mot dynan, böj maximalt i knäna och återvänd långsamt till startpositionen.



### Benspark

Sätt dig långt bak på sätet och håll ryggen stadig genom övningen. Pressa vristerna mot vristkudden och sträck knäna fullt ut, sänk långsamt tillbaka.

