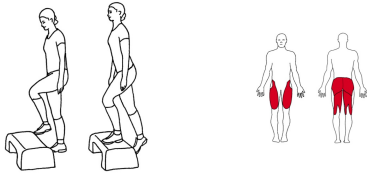


© www.ExorLive.com

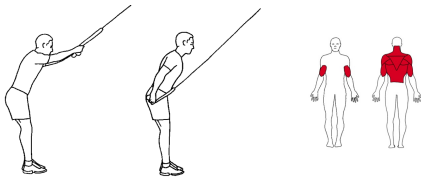
Här är ett förslag på ett träningsprogram att göra hemma. Anpassa träningsprogrammet efter dina förutsättningar. De första två övningarna fungerar som uppvärmning. Upprepa sedan nästa övningar 5-20 ggr per övning (träna i 30-40 sekunder). Avsluta med behaglig nedvarvning.

Lycka till!



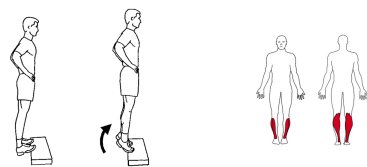
Uppklivning, 2 minuter

Använd step-bräda, trappa eller låda, gå upp och ned. För ökad puls öka tempo, ta med armrörelser. Alternativ: gör höga knälyft på stället, ta med armrörelser.



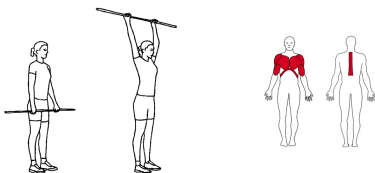
Skidstakning med gummiband, 2 minuter

Fäst ett band om möjligt i högre höjd, alternativt i brösthöjd. Ta tag i bandet och ta ett stort kliv bakåt. Dra bandet neråt och bakom kroppen, håll emot på tillbakavägen. Försvåra genom att öka tempo och göra djupa knäböjningar.



Tåhäv på bräda/trappsteg/mot golvet

Stå på kanten av ett trappsteg eller stepbräda så att hämlarna hänger i luften. Ha ungefär höftbrett avstånd mellan fötterna. Lyft hämlarna och pressa upp dig till tåstående, sänk ner igen. Använd balansstöd vid behov.



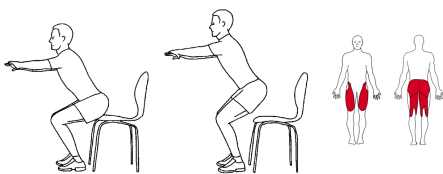
Armlyft med stav/pinne

Stå med stolt hållning och fötterna i axelbredd. Håll en pinne framför kroppen. För pinnen upp och ner med raka armar samtidigt som du andas in och ut.



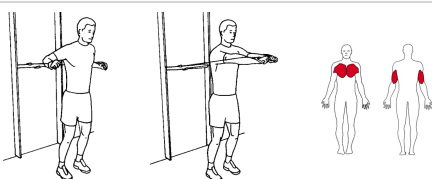
Omvänd sit-up

Sitt på golvet, eller på en pall/sängkant. Aktivera magmuskulaturen och sänk överkroppen långsamt nedåt mot golvet och sträck fram armarna. Res upp till utgångsställning.



Uppresning från stol

Uppresning från stol med stabila knän. Ta gärna med armarna i rörelsen och sträck armarna mot taket i stående innan kontrollerad nedsittning. Försvåra genom att lägga mer vikt på ena benet.



Bröstpress med gummiband

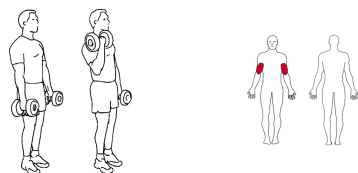
Fäst bandet i brösthöjd. Stå med ryggen mot väggen och armarna utåt sidan, i brösthöjd. Ha böjda armbågar och pressa armarna framåt, samtidigt som du sträcker ut dem helt. Variation: jobba med en arm i taget.





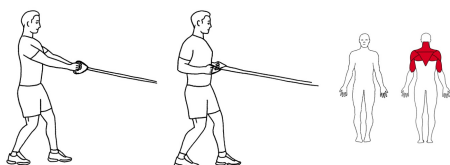
Jägarvila

Stå med ryggen lutat mot en vägg. Sätt dig ned till runt 90 grader i höfter och knän medan du stadigt lutar dig mot väggen i en så kallad jägarvila. Bli kvar i 30 sekunder eller den tid du orkar.



Stående bicepscurl med hantlar/gummiband.

Stå på gummibandet om du har det. Håll i hantlar/gummiband, handflatan in mot kroppen. Lyft en arm i taget uppåt axeln, sänk långsamt tillbaka. Försvåra med att lyfta armarna samtidigt, var noga med att kroppen inte gungar.



Rodd med gummiband

Fäst ett band i brösthöjd och ta tag i bandet med raka armar. Dra handtagen mot magen/nedre delen av bröstet. Dra samman skulderbladen i ryggen. Håll emot när du går tillbaka.

