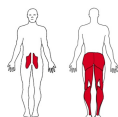
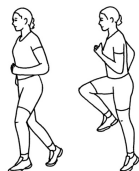


© www.ExorLive.com

De första två övningarna fungerar som uppvärmning och konditionsträning. Övriga övningar gör du i ca 45 sekunder per övning och vilar 15-45 sekunder. Upprepa om du vill.

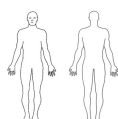
Sök efter att göra övningen så tung att du känner dig uttröttad i musklerna i slutet av övningen.

Lycka till!

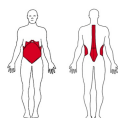
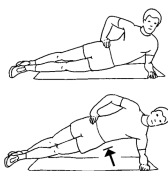


Gå med höga knälyft, 2 minuter

Gå i rask takt samtidigt som du lyfter ditt knän uppåt. Håll en stolt hållning under hela övningen.

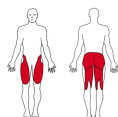
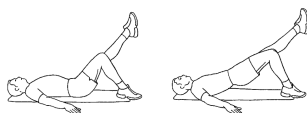


Skuggboxning, 2 minuter



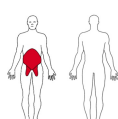
Sidliggande bäckenlyft

Ligg på ena sidan och stöd dig mot armbågen. Spänn nedre delen av magen och lyft upp höften (som inte är ner mot golvet) mot taket tills kroppen är rak. Håll i 10-15 sek och sänk sedan höften mot golvet. Byt sedan så att den höft som tidigare var mot golvet nu är mot taket.



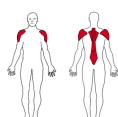
Ettbens bäckenlyft

Ligg på rygg med ena benet böjt och det andra sträckt. Håll armarna snett ut åt sidan. Spänn rumpan och lår och lyft upp rumpan mot taket. Håll i 3-5 sek och sänk sedan långsamt ner. Byt ben.



"Mountain climber"

Starta i en armhävningssposition. Håll mage och rygg stabila och raka medan du drar knät upp till armbågen innan du för foten tillbaka till startposition. Jobba med vartannat ben. Försvåra med snabbare rörelse.



"Jordan runt"

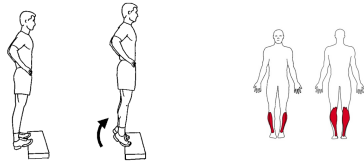
Lägg dig på mage och håll tex en pet-flaska i ena handen. Lyft upp bröstet från golvet, blicken ner mot golvet, för armarna upp och fram mot huvudet i en stor cirkel. För över vikten till den andra handen när händerna möts och för ner i en stor cirkel. Upprepa på båda sidor.





Sit-ups med vikt och raka armar över huvudet

Lägg dig på rygg med böjda knän. Håll en vikt (ex en fylld ryggsäck) med raka armar över bröstet. Kom upp till en sittande position samtidigt som du för vikten över huvudet. Sänk dig långsamt tillbaka till utgångsposition och upprepa.



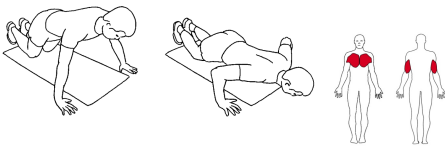
Tåhäv på stepbräda/trappsteg/golvet

Stå på kanten av en stepbräda, ett trappsteg eller på golvet, så att hälarna är i luften. Ha ungefär höftbrett avstånd mellan fötterna. Lyft hälarna och pressa upp dig till tåstående. Sänk ner igen och upprepa. Övningen kan göras med eller utan stöd.



Stående rodd med flaska

Håll en vattenfylld pet-flaska i varje hand och stå med benen axelbrett isär. Luta dig framåt och låt armarna hänga ner mot marken. Dra upp flaskorna mot magen/nedre delen av bröstet, dra skulderbladen mot varandra och sänk långsamt tillbaka.



Armhävningar på knä

Ställ dig i armhävningsposition med knäna i golvet. Håll armarna brett isär. Spänn mage och rygg, samtidigt som du sänker kroppen mot golvet. Pressa tillbaka till startläget. Håll blicken riktad ner mot golvet under hela övningen.

