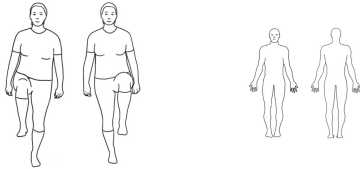


© www.ExorLive.com

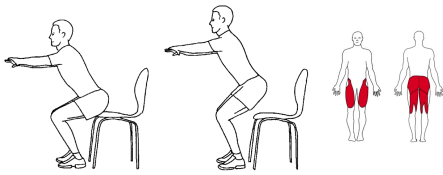
Här är ett förslag på ett träningsprogram att göra hemma. Anpassa träningsprogrammet efter dina förutsättningar. De första två övningarna fungerar som uppvärmning. Upprepa sedan nästa övningar 5-20 ggr per övning (träna i 30-40 sekunder). Avsluta med behaglig nedvarvning.

Lycka till!



Gå långsamt med höga knälyft

Lyft varannat knä samtidigt som du går framåt. Se till att överkroppen hålls upprätt.



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. Försvara genom att lägga mer vikt på ena benet.



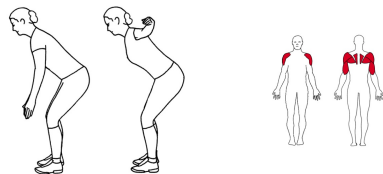
Pushups mot vägg

Sätt händerna i ungefär brösthöjd på en vägg. Sänk kroppen mot väggen och pressa tillbaka. Flytta fötterna längre ifrån väggen för att göra övningen tyngre.



Tåhävning med stöd

Stå höftbrett och ta eventuellt stöd med händerna på stolsryggen. Gå upp på tå på bägge fötterna, stå i ca 3-5 sek. Sänk därefter försiktigt ner igen.



Stående flyes utan hantlar

Stå i höftbredds avstånd mellan fötterna och böj lätt i knäleden. Luta överkroppen något framåt. För armarna ut till varje sida så att de är ungefär i linje med axlarna samtidigt som du klämmer ihop skulderbladen. Försök ha överkroppen stilla genom hela lyftet.



Jägarvila

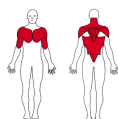
Stå med ryggen lutat mot en vägg. Sätt dig ned till runt 90 grader i höfter och knän medan du stadigt lutar dig mot väggen i en så kallad jägarvila. Bli kvar i 30 sekunder eller den tid du orkar.



Bäckenlyft

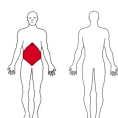
Ligg på rygg med böjda knän. Spänn rumpmusklerna samtidigt som du lyfter upp rumpan mot taket. Håll i 3-5 sek och sänk långsamt rumpan nedåt åt golvet.





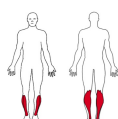
Rygghäv m/ simtag

Ligg på magen med händerna placerade rakt utanför skulderna och titta ned i golvet. Lyft överkroppen upp från golvet och ta samtidigt ett simtag med armarna. Sänk sedan överkroppen långsamt ned.



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.



Enbensstående

Stå på ett ben och håll balansen. Bli kvar i 30 sekunder eller den tid du orkar. Växla ben.

