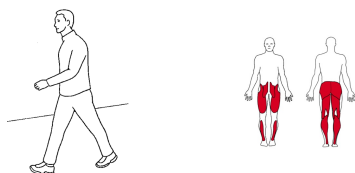


© www.ExorLive.com

Anpassa träningsprogrammet efter dina förutsättningar.

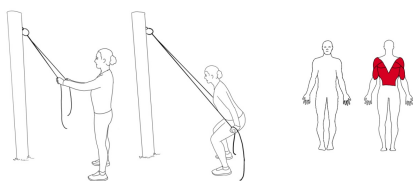
De första två övningarna fungerar som uppvärmning. Upprepa övriga övningar 5-20 ggr per övning (träna i 30-40 sekunder), i 2-3 omgångar. Avsluta med behaglig nedvarvning.

Lycka till!



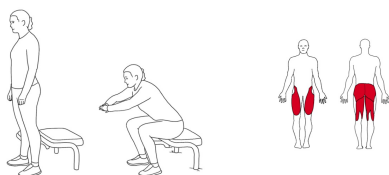
## Uppvärmning

Gå i rask takt under minst 10 minuter



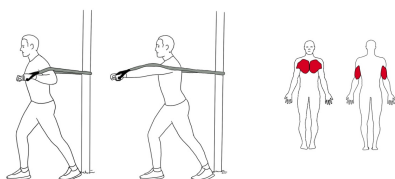
## Stakning med gummiband

Fäst gummibandet högt upp runt stolpen eller i ringen på stolpen. Håll ena änden av gummibandet i vardera hand. Dra armarna bakåt och ned som i ett stavtag i längdskidor, böj på benen. Återgå långsamt tillbaka till utgångsposition.



## Knäböj till bänk

Stå framför en bänk/trappsteg med höftbrett avstånd mellan fötterna. Sänk dig ned mot bänken/trappsteget, sätt dig och res dig snabbt upp igen.



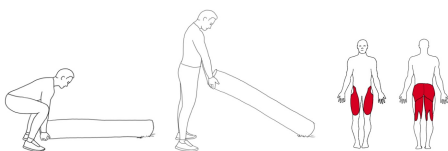
## Bröstpress med gummiband

Håll gummibandet med böjda armbågar och händerna utmed kroppen i brösthöjd. Tryck bandet framåt tills armbågarna är raka. Kom långsamt tillbaka till utgångsposition.



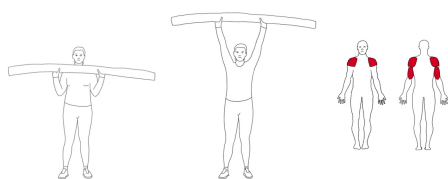
## "Mountain climber" mot bänk

Starta i en armhävningssposition med händerna på bänken. Håll magen och ryggen stabil, medan du drar ena knät mot armbågen och därefter för foten tillbaka. Jobba med vartannat ben. Öka tempot för att göra det svårare.



## Marklyft med stock

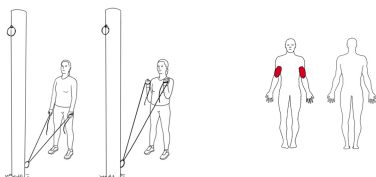
Ställ dig med benen brett isär. Sänk dig ner i en djup knäböj och ta tag i stocken med båda händer. Res dig upp i stående position och sänk dig långsamt ner igen. Håll ryggen neutral och armarna raka genom hela övningen.



## Axelpress med stock

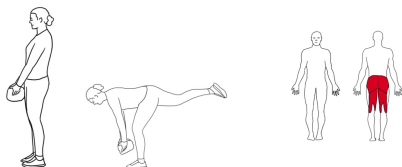
Ställ dig med en fri stock som på bilden eller vid stocklyftmaskin, aktivera mage och rygg. Tryck upp stocken över huvudet på raka armar, sänk därefter långsamt ner igen och upprepa.





### Bicepscurl med gummiband

Fäst gummibandet långt ned på stolpen eller i ringen på stolpen. Håll i änden av gummibandet i vardera hand. Håll överarmarna intill kroppen medan du böjer upp armbågarna med motstånd från gummibandet. Sänk långsamt ned igen.



### "Draken" med sten

Håll en sten i händerna och ställ dig på ett ben. Lyft upp det bakre benet samtidigt som du böjer överkroppen framåt och sänker stenen mot marken med rak rygg. Kom upp med överkroppen igen samtidigt som du sänker benet tillbaka till utgångsposition.



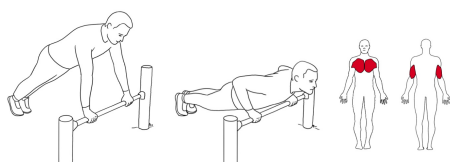
### Ryggliggande enbenslyft

Ligg på rygg på bänken och håll i stången ovanför huvudet. Pressa korsryggen lätt mot bänken och använd magen för att kontrollerat lyfta och sänka ett ben i taget med utsträckta knän.



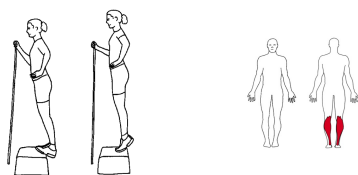
### Liggande rodd vid stång

Håll i stången med ett grepp underifrån. Häng ned från armarna, rak kropp och fötterna i marken. Dra dig upp med armarna tills bröstet förs upp mot stången. Sänk dig ned igen. Kroppen hålls rak, undvik att svanka i ryggen.



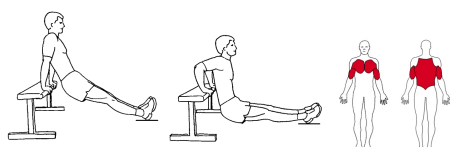
### Armhävningar mot stång

Håll händerna på stången med ungefär axelbrett avstånd, raka armbågar. Håll kroppen rak och ha fötterna i marken. Sänk ned bröstet mot stången. Pressa dig därefter upp igen.



### Tåhäv på låda eller trappsteg

Stå höftbrett på kanten av ett trappsteg eller på en låda så att hälen är fri. Pressa snabbt upp till tåstående, sänk långsamt tillbaka igen och repetera. Övningen kan göras med eller utan balansstöd.



### Dips på bänk

Händerna på bänk/stång med fötterna i marken. Böj på armbågarna så du sänker ner kroppen mot marken. Pressa upp kroppen så armarna är sträckta och du är tillbaka till utgångsläget.

