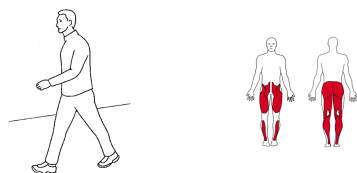


© www.ExorLive.com

Anpassa träningsprogrammet efter dina förutsättningar.

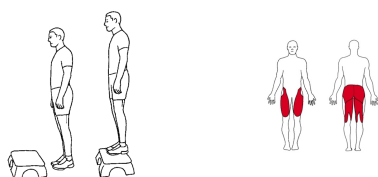
De första två övningarna fungerar som uppvärmning. Upprepa övriga övningar 5-20 ggr per övning (träna i 30-40 sekunder), i 2-3 omgångar. Avsluta med behaglig nedvarvning.

Lycka till!



Uppvärmning

Gå i rask takt under minst 10 minuter.



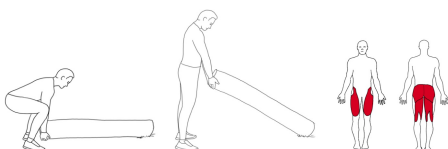
Step up på steg

Gå upp och ned på ett trappsteg eller stepbräda.



Mountain climber mot bänk

Starta i en armhävnsposition med händerna på bänken. Håll magen och ryggen stabil, medan du drar ena knät mot armbågen och därefter för foten tillbaka till startpositionen. Jobba med varannat ben.



Marklyft med stock

Ställ dig med benen brett isär och placera en stock framför dig mellan benen. 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.



Ryggliggande enbenslyft

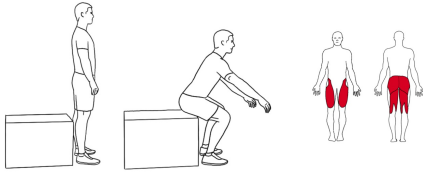
Ligg på rygg på bänken och håll i stängen ovanför huvudet. Pressa korsryggen lätt mot bänken och använd magen för att kontrollerat lyfta och sänka ett ben i taget med utsträckta knän. Gör rörelsen lättare genom att ha böjda ben.



Armhävning mot bord/bänk

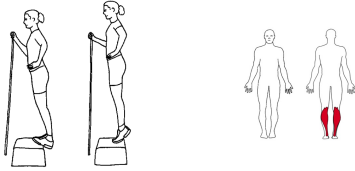
Ha ungefär axelbrett avstånd mellan händerna. Håll kroppen stabil och rak. Sänk dig kontrollerat ned mot bänken. Pressa dig därefter upp igen.





Knäböj till bänk

Stå framför en bänk eller liknande med höftbrett avstånd mellan fötterna. Sänk dig ned mot bänken, sätt dig och res dig sedan upp igen.



Tåhäv på bänk eller trappsteg

Stå höftbrett på kanten av ett trappsteg eller på en bänk. Lyft hälarna och pressa snabbt upp till tå-stående. sänk sedan långsamt tillbaka igen till utgångsposition och repetera. Övningen kan genomföras med eller utan balansstöd.

