

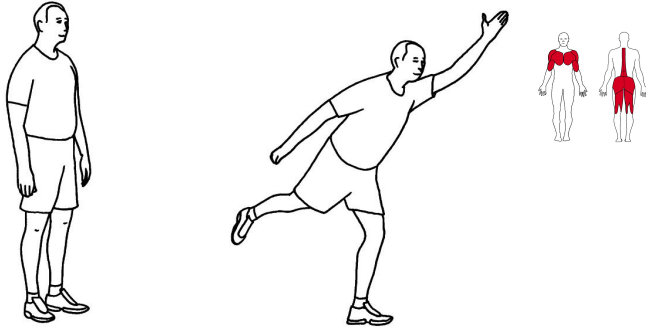
Träningsprogram att utföra hemma eller utomhus.

Börja med 10 minuters uppvärmning, till exempel en promenad eller att gå/jogga lätt på stället.

Utför sedan övningarna 1 minut/övning, vila 30 sekunder och fortsätt till nästa.

Gör 2 eller 3 varv beroende på hur intensivt du vill göra träningspasset.

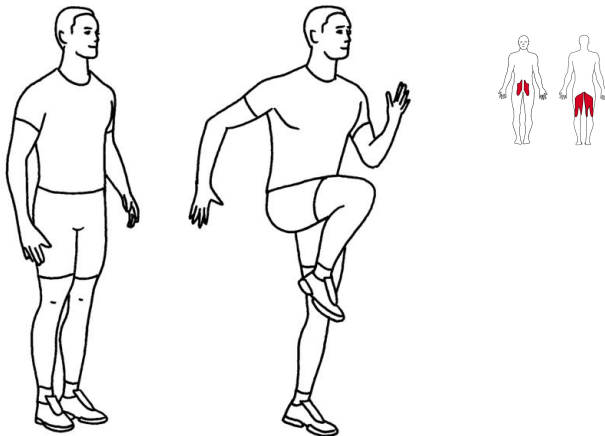
Avsluta med 5 minuters nedvarvning där du håller dig i långsam rörelse samt programmet för Stretching.



### 1. Stående Stålmän

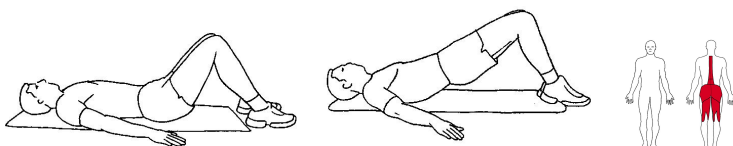
Stå på ett ben och luta överkroppen framåt med ena armen rakt ovanför huvudet. För samtidigt benet du inte står på bakåt tills din kropp är i en rak linje. Böj på höfterna och stoppa rörelsen i en cirka 45 ° vinkel i höftleden. Sedan komma tillbaka till utgångsläget.

**Set:** , **Reps:**



### 2. Höga knälyft på stället

Stå med parallella fötter. Spring på stället på tårna med höga knälyft samtidigt som du använder armarna.

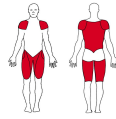
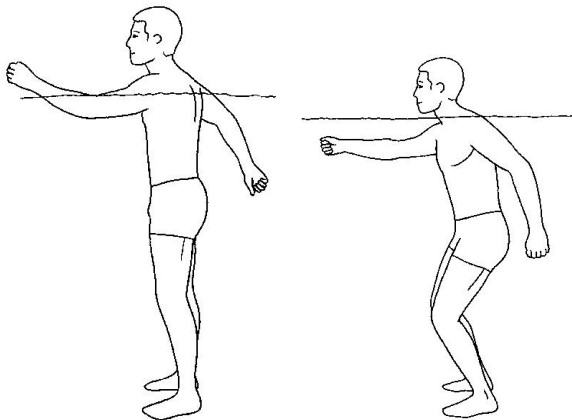


### 3. Bäckenlyft

Ligg på rygg med böjda knän. Spänn rumpan samtidigt som du lyfter bäckenet och den nedre delen av ryggen från underlaget. Håll i 3-5 sek. Vila lika länge innan du upprepar övningen.

**Set:** , **Reps:**

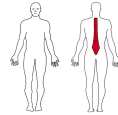
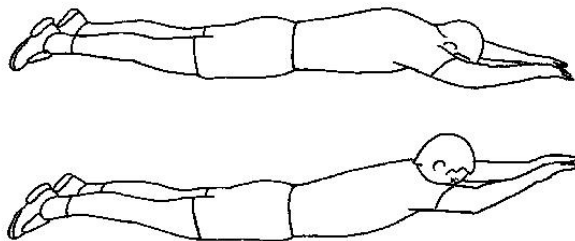




#### 4. Svikt och sving

Svinga armarna växelvis fram och tillbaka samtidigt som du sviktar och sträcker i knäna. Tänk att du stakar dig fram som vid skidåkning.

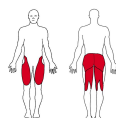
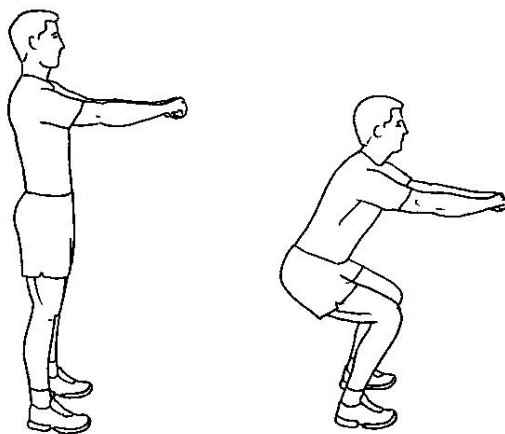
**Varaktighet: 1 min 0 sek, Hastighet: km/h**



#### 5. Magliggande ryggresning 2

Ligg på mage med armarna över huvudet. Knip rumpan och spänn ryggmuskulaturen och lyft överkroppen och armarna upp från golvet. Håll positionen i 3-5 sek. och sänk sedan tillbaka. Vila lika länge innan du upprepar övningen.

**Set: , Reps:**

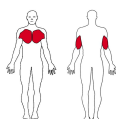
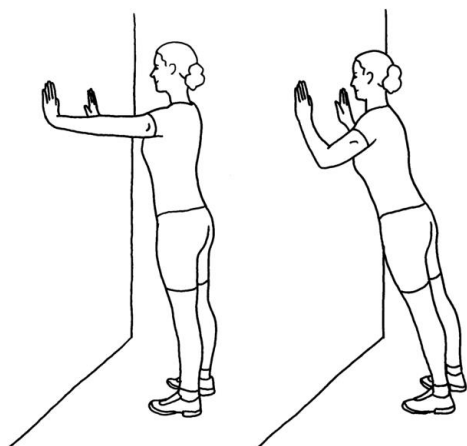


#### 6. Knäböj 1

Stå med fötterna i höftbredd. Håll ryggen rak med blicken framåt. Böj i knäna tills låren är parallella med golvet. Pressa upp och återgå till utgångspositionen. Alternativt kan du hålla ställningen med böjda knäna i några sekunder. Se till att ha hämlarna på golvet och att knäna pekar i samma riktning som tårna.

**Set: , Reps:**





### 7. Skulderbladstabilitet - armhävning mot vägg

Dra ihop skulderbladen och håll positionen. Böj armarna långsamt utan att ändra på skulderbladens position. Gå tillbaka till utgångspositionen genom att sträcka ut armarna långsamt.

**Set:**       , **Reps:**

