

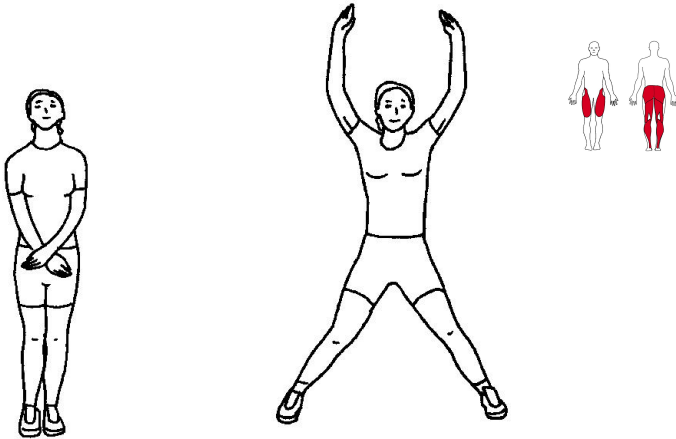
Träningsprogram att utföra hemma eller utomhus.

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.

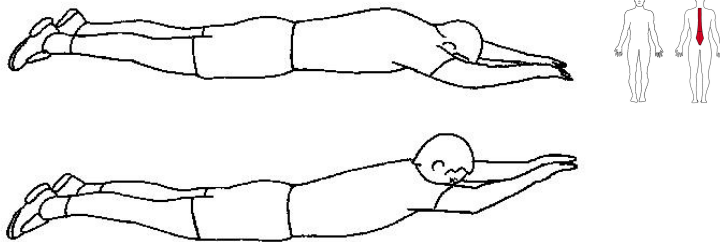
Gör 2 eller 3 varv beroende på hur intensivt du vill göra träningspasset.

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



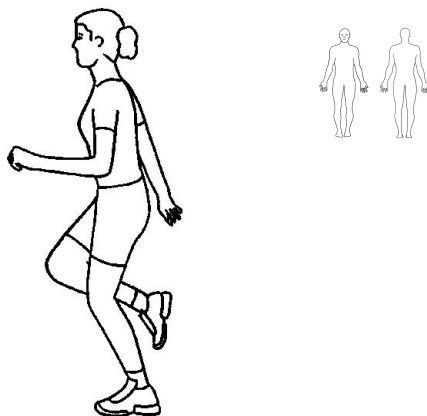
1. Jumping Jacks/saxhopp 1

Stå på golvet med samlade ben. Hoppa ut till bred benställning samtidigt som armarna flyttas rakt ut till sidan och lite över axelhöjd. Hoppa tillbaka till utgångsställningen och repetera.



2. Magliggande ryggresning 2

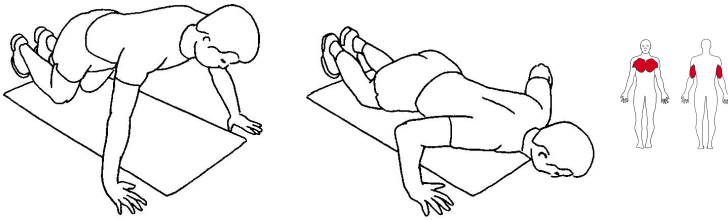
Ligg på mage med armarna över huvudet. Knip rumpan och spänn ryggmuskulaturen och lyft överkroppen och armarna upp från golvet. Håll positionen i 3-5 sek. och sänk sedan tillbaka. Vila lika länge innan du upprepar övningen.



3. Spring på stället

Så med fötterna parallellt. Spring på stället. Rulla på foten och lyft hämlarna mot rumpan.

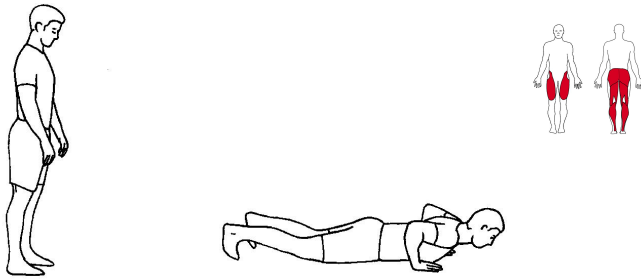




4. Armhävning på knä 2

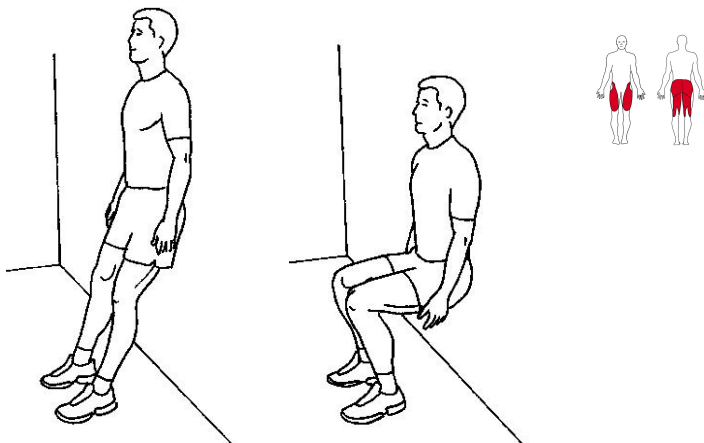
Ställ dig i armhävningsposition med knäna i golvet. Håll armarna brett isär. Spänn mage och rygg, samtidigt som du sänker kroppen mot golvet. Pressa tillbaka till startläget. Håll blicken riktad ner mot golvet under hela övningen.

Set: , **Reps:**



5. Burpee

Starta i stående position. Starta rörelsen genom att böja knäna och sätt händerna i golvet och sträck ut benen bakom kroppen. Sänk kroppen kontrollerat men fort ned mot golvet och förflytta fötterna raskt in under kroppen. Hoppa upp från en djup knäböj position och klappa händerna över huvudet med raka armar.

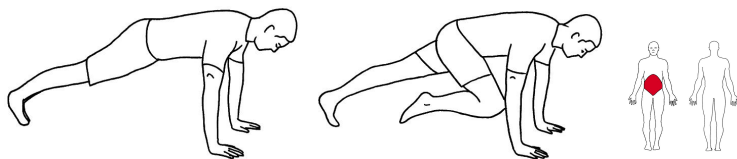


6. Knäböj mot en vägg

Stå med ryggen mot en vägg och placera benen en bit framför den. Gå ned i sittställning och håll denna position. Försök att hålla positionen så länge du orkar.

Set: , **Reps:**





7. Mountain climber

Starta i en push-up position. Håll mage och rygg stabila medan du drar knät upp till armbågen innan du för foten tillbaka till startpositionen. Jobba med vartannat ben.

