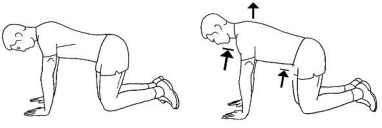
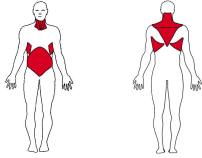

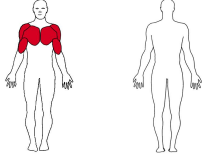
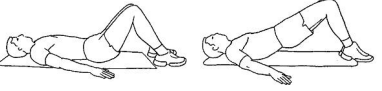
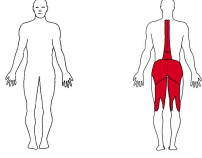
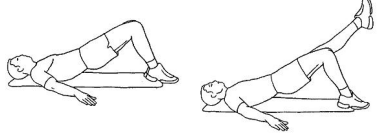
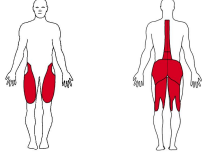

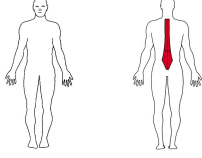
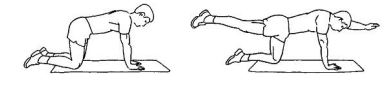
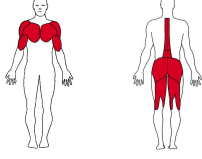

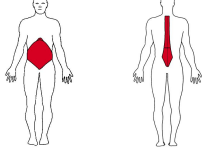

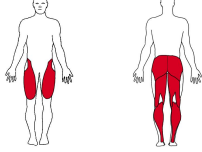




TRÄNA GÄRNA MER ÄN EN GÅNG OM DAGEN

2-3 OMGÅNGAR PER ÖVNING 10-20 REPETITIONER/OMG

MIXA MED PROMENADER SOM DU BÖRJAR MKT KORT MED TILLS DU ÖKAR

Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
1 - "Rygg" fyrfota position				Stå på alla fyra. Pressa upp den övre delen av ryggen så att du undgår att "hänga" i skulderpartiet. Spänn nedre delen av magen genom att trycka in naveln mot ryggen och lyft huvudet så det är i förlängning av överkroppen. Dra därefter in hakan samtidigt som du försöker göra nacken så lång som möjligt. Detta är nackens neutralställning. Håll positionen medan du andas normalt i
2 - Ryggliggande armlift				Lägg dig på ryggen med böjda knän och fotsulan mot golvet. Spänn bakbenen musklerna. Håll armarna raka och för dem uppåt över huvudet och sedan tillbaka igen, håll samtidigt bakbenen musklerna spända. Var uppmärksam på att du inte flexar med korsryggen när du lyfter armarna.
3 - Liggande 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. Händledet holdes ljt opad, og grundledene rører ikke underlaget.
4 - Bäckenlyft m/knästräck				Ligg på rygg med böjda knän. Knip rumpan och lyft bäckenet och nedre delen av ryggen från underlaget. Håll denna ställningen och sträck det ena benet. Håll i 3-5 sek. och sänk långsamt tillbaka. Upprepa med motsatt ben.
5 - Magliggande ryggresning 3				Ligg på mage med armarna längs sidan. 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.
6 - Diagonallyft fyrfota				Stå på alla fyra med huvudet i förlängning av överkroppen. Spänn och stabilisera mag- och korsryggsregionen. Sträck växelvis den ena armen och det motsatta benet tills de är i förlängning av kroppen. Håll bäckenet och korsryggen stilla under hela rörelsen. Upprepa med motsatt arm och ben. Tränar primärt: m. rectus spinae, m.gluteus
7 - Armbågsstående stabilitetsövning m/boll				Starta övningen genom att stå på knän. Placera underarmarna på bollen och lyft bäckenet så att du står på tår och armbågar. Spänn magmuskulaturen och bälen, och håll kroppen rak och stabil. Undvik att svanka i korsryggen eller att sänka höfterna.
8 - Utfall steg åt sidan				Stå med samlade ben och armarna i sidan. Ta ett "lagom" stort steg åt sidan, böj benet och lägg kroppsvikten över på denna sidan. Pressa dig upp igen och återgå till stående. Upprepa åt andra sidan.



[Se video av dina övningar](#)