



### TRÄNA 3 GGR PER VECKA

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 - Ryggliggande sidorörelse med bena				Ligg på rygg med fötterna i golvet och händerna längs sidorna. Låt bena falla kontrollerat ut till ena sidan och använd magmusklerna till att dra bena upp igen, samtidigt som du pressar korsryggen mot underlaget.
2 - Snedasitups 1				Ligg på rygg med böjda ben. Håll den ena armen bakom huvudet och den andra snett ut åt sidan. Lyft huvudet och överkroppen och vrid i riktning mot knät. Håll korsryggen kvar i golvet. Upprepa åt andra sidan.
3 - Magliggande diagonallift				Ligg på mage med armarna utsträckta över huvudet. Lyft upp den ena armen och det motsatta benet från golvet, och sänk sedan långsamt tillbaka. Upprepa med motsatt ben och arm. Se till att hålla nacken rak och blicken ner mot golvet under hela rörelsen.
4 - Stående rotation m/armsving				Håll handtaget i navelhöjd och stå med överkroppen vänd mot dragapparaten. Vrid överkroppen och svinga armarna kontrollerat i en cirkulär rörelse till motsatt sida. Återgå långsamt och upprepa. Byt sida.
5 - Stående lyft framåt m/skivstång				Stå med fötterna lätt isär och spänn magen. Ta tag i en skivstång med händerna ungefär axelbrett och handflatorna vända in mot kroppen. Lyft upp stängen rakt framför dig tills den är lite högre än axelhöjd. Håll armarna lätt böjda under hela rörelsen. Sänk långsamt tillbaka och upprepa.
6 - Stående armlift m/boll				Stå med en boll hängande framför kroppen. Lyft den fram och upp mot taket i en cirkulär rörelse. Sänk långsamt tillbaka och upprepa.
7 - "Bron" på tå och armbågar				Stå på tårna och armbågarna och finn neutralställningen i ryggen och bäckenet. Aktivera den nedersta och djupaste delen av magmuskulaturen och tryck naveln in mot ryggraden. Stå i denna positionen i 10-15 sek.
8 - Sidliggandes bäckenlyft 1				Ligg på sidan och stöd dig mot ena armbågen och ena knät. Lyft bäckenet tills kroppen har en svag båge. Håll i 3-5 sekunder och vila lika länge innan du upprepar. Byt sida.
9 - Utfall steg m/boll 1				Håll bollen med raka armar framför bröstet. Gå framåt med djupa och långa steg, medan du håller bollen framför dig. Gå ner tills det främre knät är i ungefär 90 graders vinkel och använd sedan detta benet för att pressa dig upp igen. Håll överkroppen upprest och blicken riktad rakt fram under hela rörelsen.



[Se video av dina övningar](#)