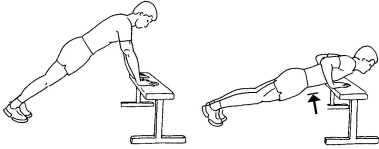


Gör antingen 10-15 repetitioner av varje övning alt. jobba en viss tid (20-30 sekunder).

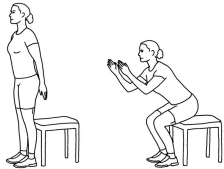
Gör hela programmet 2-3 varv.

Träna 1-3 ggr/v.



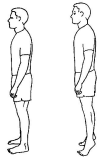
1. Armhävningar mot t.ex. ett bord, en sten eller mot relingen

Stå lutad mot t.ex. relingen med armarna i axelbrett avstånd. Spänn mage och rumpa så att ryggen är i linje med resten av kroppen. Sänk långsamt kroppen mot relingen och pressa tillbaka, utan att böja i höften.



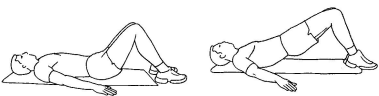
2. Knäböj mot en stol eller bänk (eller utan någonting)

Placera ev en stol bakom dig. Stå med rak rygg och med fötterna axelbrett isär. Lyft armarna framför bröstet samt böj i höfter och knän och sänk dig ner till sätet så att du nästan berör kanten på stolen. Tryck ifrån och kom upp igen. Håll ryggen rak och blicken rakt fram.



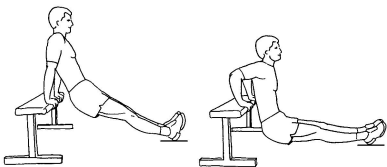
3. Tåhävningar

Stå med höftbrett avstånd mellan fötterna. Lyft hälar och pressa upp dig till tåstående. Sänk dig ner igen och upprepa. Övningen kan göras med eller utan stöd.



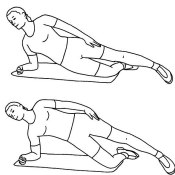
4. Bäckenslyft

Ligg på rygg med böjda knän. Spänn rumpan samtidigt som du lyfter bäckenet och den nedre delen av ryggen från underlaget. Håll i 2-3 sek. och återgå långsamt. Upprepa direkt, utan att vila.



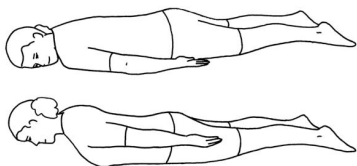
5. Dips på bänk, stol, bord, sten e.dyl.

Stöd dig mot t.ex. en bänk med axelbrett grepp och fingrarna pekandes framåt. Kroppen hålls rak, så att enbart hälar rör underlaget. Böj armbågarna och sänk kroppen. Pressa upp igen och upprepa.



6. Sidoplanka på knä med benlyft

Ligg på sidan med det understa benet böjt och stötta dig på armbågen. Aktivera magmuskulaturen och häv bäckenet från underlaget tills kroppen är rak. Lyft därefter översta benet upp mot taket, sänk långsamt tillbaka ned. Håll positionen och upprepa benlyftet. Byt därefter sida.



7. Styrka och stabilitet i bröstryggen

Ligg på magen med armarna sträckta nedåt utefter sidorna. Med blicken rakt ner i underlaget, lyft armar och överkropp och dra ihop skulderbladen. Återgå för att sedan upprepa övningen.



8. Situps

Ligg på rygg med böjda ben, fötterna i golvet och armarna längs sidan. Lyft överkroppen i en jämn rörelse i riktning mot knäna. Sänk långsamt tillbaka och upprepa utan att släppa spänningen i magen.

