



Armhävning mot bänk eller liknande.

1. Utgångsposition: stå axelbrett med armar och fötter. Aktivera magkorsetten, dra in nedre delen av magen.
2. Luta kroppen framåt i en armhävning. Gå så långt du känner med bibehållet magstöd. Tänk på att hålla ryggen och svanken rak. Kom ned med bröstet mot bänken. Repetera cirka 10-15 gånger.

Triceps-dips mot mur eller liknande.

1. Utgångsposition: stå armarna tätt intill kroppen, armbågarna pekar rakt bak. Kom nära muren eller bänken med rumpan.
- Ju längre du har fötterna bort från kroppen desto svårare övning.
2. Kom ner i en dip och tryck dig med armarna snabbt upp.



Benböj (rumpa- och lårträning)

1. Utgångsposition: stå axelbrett med armar och fötter. Aktivera magkorsetten, dra in nedre delen av magen. Fäll i höften och håll ryggen rak.
2. Gå ner i en benböj. Sitt långt bak. Tänk dig att du ska sätta dig på en stol. Använd armarna för att hålla balansen. Upprepa cirka 10-15 gånger. Lägg på en tyngd i famnen vid behov av tuffare träning.

Kontakt Hälsolots:

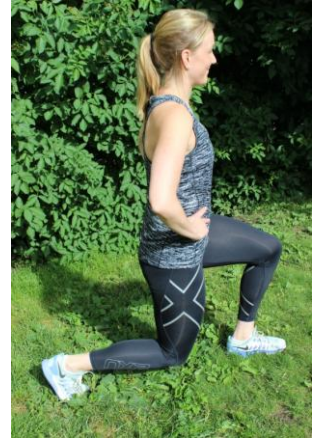
031-365 70 54

halsolots@centrum.goteborg.se

www.halsolots.se

Utfall (rumpa, lår och höftstabilitet)

1. Utgångsposition: stå axelbrett isär med benen. Kliv bak med ett ben – detta ben är ditt balansstöd. Lägg tyngden på det främre benet och främre hälen. Aktivera magkorsetten, dra in nedre delen av magen.
2. Gå ner med balansbenet i 90 grader och se till att din rygg är fortsatt rak. Tryck dig upp med det främre benet. Repetera cirka 10-15 gånger.

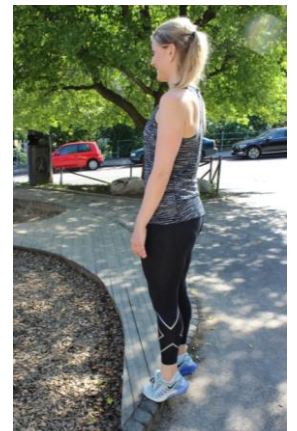
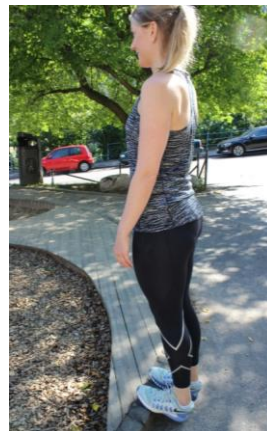


Planka (djup magmuskulatur)

1. Utgångsposition: stå axelbrett med armar och fötter. Aktivera magkorsetten, dra in nedre delen av magen. Håll svanken neutral.
2. Luta dig framåt så att gungan flyttar sig framåt. Håll stilla i 20-30 sek. Om du önskar tyngre övning: gör liten rörelse, fram och tillbaka med gungan.

Tåhävning (vader + balans)

1. Utgångsposition: stå axelbrett med armar och fötter. Aktivera magkorsetten, dra in nedre delen av magen. Håll svanken neutral. Sjunk ner med hälarna mot marken.
2. Tryck dig uppåt framåt med hjälp av vadmuskulerna, bromsa på nervägen. Upprepa cirka 10-15 gånger. Lägg på en tyngd i famnen vid behov av tuffare träning.



Kontakt Hälsolots:

031-365 70 54

halsolots@centrum.goteborg.se

www.halsolots.se