
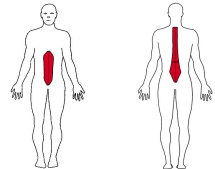
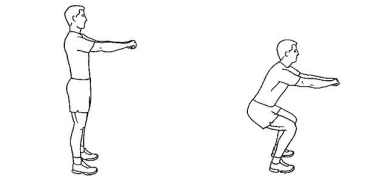
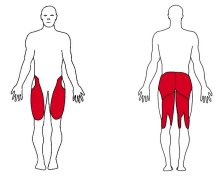
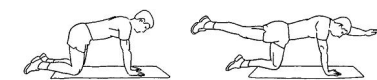
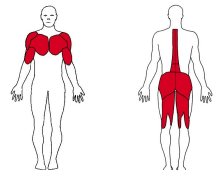
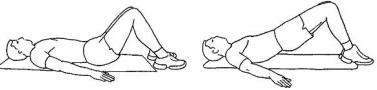
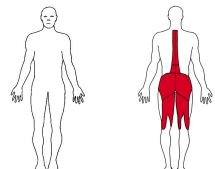
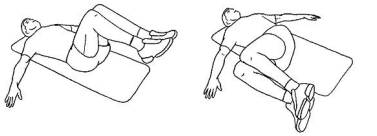
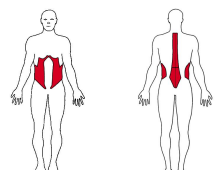
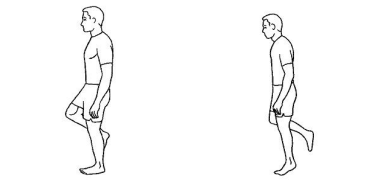
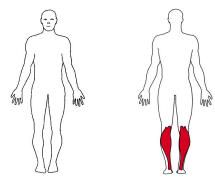
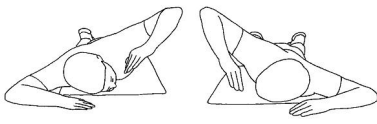
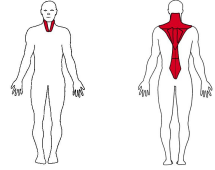
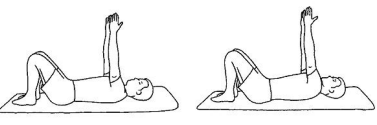
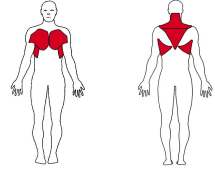


Ett träningsprogram att träna hemma

Vill du se övningarna på video klicka på den blå texten på vänster sida

Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
1 - Plankan			10 set x 6 rep	Stå på tår och armbågar och låt bäckenet vila mot golvet. Lyft bäckenet från golvet genom att spänna rygg och mage. Stabilisera kroppen i denna ställningen och håll i 3-5 sek. Vila lika länge och upprepa 6 gånger
2 - Knäböj 1			10 set x 6 rep	Stå med fötterna i höftbredd. Håll ryggen rak med blicken framåt. Böj i knäna tills lären är parallella med golvet. Pressa upp och återgå till utgångspositionen. Alternativt kan du hålla ställningen med böjda knän i några sekunder. Se till att ha hälar på golvet och att knäna inte skjuter längre fram än tårna.
3 - Diagonallyft fyrfota			10 set x 6 rep	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.
4 - Liggande bäckenlyft			8 set x 6 rep	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.
5 - Liggande bäckenrotation 2			10 set x 6 rep	Ligg på rygg med 90 graders vinkel i höft och knän. Håll armarna snett ut åt sidan. Rotera bäckenet och benen växelvis åt höger och vänster. Se till att hela tiden hålla benen samlade.
6 - Enbens tåhäv			___ set x 15 rep	Stå på ett ben. Lyft hälen och gå upp på tå. Håll ställningen i 10-15 sekunder. Ha blicken riktad framåt och undvik att titta ner. Övningen kan göras svårare genom att du sluter ögonen och blundar.
7 - Liggande rotation av överkroppen			10 set x 6 rep	Ligg på mage med pannan vilande mot golvet. Armbågarna ska vara böjda och händerna ska ligga på var sin sida av huvudet. Lyft vänster arm, axel och huvudet från mattan och rotera samtidigt mot vänster. Gå tillbaka till startposition och upprepa mot höger.
8 - Rygliggande skulderbladlyft			10 set x 6 rep	Ligg på rygg med böjda knän och håll upp armarna mot taket. Vänd handflatorna mot varandra. Andas in och sträck armarna upp mot taket så att skulderbladen lyfts upp från golvet. Andas ut, slappna av i axlarna, och sänk ner skulderbladen mot golvet. Vid den sista repetitionen sänker du skulderbladen nedåt långsamt, samtidigt som du tänker dig att skulderbladen sjunker igenom golvet.



[See video of your exercises](#)