

Hemträningsprogram

1. Utfallssteg på plats

Spänn magen genom att dra in naveln. Stå jämfota med kvastskftet längs ryggen och dina händer i svanken resp i nacken. Ta ett så stort kliv framåt att främre smalbenet och bakre låret är lodräta gentemot golvet. Håll överkroppen upprätt och sjunk ner så att bakre knät nuddar marken. Öra, axel, höft och knä skall ligga i linje. Skjut ifrån och återgå till startläget. Se till att inte luta framåt eller förändra svanken. Undvik att tappa fram armbågen.

2 x 10 på varje sida.



2. Benböj

Spänn magen genom att dra in naveln. Stå så pass bredbent som när du sitter på huk. Håll kvastskftet med armarna uppåt i 45 graders vinkel. Sträck armbågarna. Sjunk ner så att rumpan nuddar hälsarna. Återgå till startläget. Undvik att falla fram med överkroppen, att falla inåt med något knä samt att böja i armarna.

2 x 15



3. Armhävningar

Spänn magen genom att dra in naveln. Ha golvkontakt med händer och tår med en optimal hållning. Aktivera skulderbladet genom att skjuta ut skuldrorna åt sidan utan att falla framåt med brösttryggen. Sänk ner så djupt du kan med bibehållen hållning. Återgå till startläget. Denna övning kan även utföras på knä istället för fötter.

2 x 10

4. Kobran

Spänn magen genom att dra in naveln. Spänn även skinkorna under hela övningen för att skydda ryggen. Håll nacken neutralt med blicken snett framåt. Lyft därefter överkroppen och fokusera på att räta ut brösttryggen. Dra ihop och sänk skuldrorna samtidigt som du roterar händerna utåt (tummarna riktade mot taket). Håll positionen statiskt under 1 min. Återgå till startläget.

1 x 1 min



5. Plankan

Spänn magen genom att dra in naveln. Ha golvkontakt med underarmar och tår med en optimal hållning. Aktivera skulderbladet genom att skjuta ut skuldrorna åt sidan utan att falla framåt med brösttryggen

Börja med att stå stilla och behålla hållningen i 1 min. Lyft därefter under 30 s vardera fot 1 dm från golvet och behåll positionen under 1 min.

1 x 1 min