

Program för hemmaträning

Del 1

Valfri uppvärmning 5-10 min t.ex. jogga på stället, höga knän, spark i rumpan, jumping jacks, saxhopp m.m.

Del 2

Genomför 3-5 varv av nedanstående övningar. Gör dem i en följd innan du vilar. Vila tills du känner dig redo att ta dig an nästa varv.

- 10 knäböj
Utgå från höftbred bredd mellan fötterna, bredare fungerar givetvis också bra. Tårna ska peka i samma riktning som knäna går. Sjunk ned som om du skulle sätta dig på en stol och pressa dig sedan upp.
- 10 höftlyft
Ligg på rygg med böjda ben, hälarna i marken. Tryck ned hälarna mot underlaget och pressa höften uppåt. Undvik att svanka. Spänn rumpan i toppläget.
- 10 armhävningar
Placera händerna något bredare än axelbrett. Spänn magen samt sätesmuskulaturen - kroppen ska vara rak som en planka. Sjunk ned i ett djup som fungerar för dig och pressa dig sedan upp. För att göra övningen lättare kan du göra dem mot t.ex. ett trappsteg eller en stol.
- 10 ryggresningar
Ligg på mage, blicken riktas ned i golvet. Placera armarna vid sidan om kroppen, i höjd med öronen. Lyft upp överkroppen från underlaget och håll kvar tre sekunder, sjunk sedan nedåt igen.
- 10 dips
Sätt händerna bakom dig på t.ex. en stol. Ju längre ifrån stolen du placerar dina fötter, desto tyngre blir övningen. Brösta upp dig och sjunk ned i ett djup som fungerar för dig. Pressa dig sedan upp till startläget. Ryggen ska hela tiden vara nära stolen.
- 10 situps
Ligg på rygg med fötterna i golvet. Händerna bakom huvudet alternativt korsade över bröstkorgen. Höj överkroppen genom att använda magen. Återgå sedan till utgångspositionen.

Del 3

Avsluta med nedanstående intervall om du önskar ökat flås.

8 varv av:

20 sek burpees

Vila 10 sek