

Träningsprogram 2

Utför övning 1 till 5 (= ett set) Upprepa 2 eller 3 omgångar med kort vila mellan.

1. Utfallsteg med pinne

Stå med en klubba eller ett kvastskäft bakom ryggen enligt bild för att bibehålla god hållning genom hela övningen. Utför utfallsteg 10 stycken på varje ben i lugnt tempo. Tänk på att det främre knät genom hela rörelsen ska vara stabilt och röra sig rakt över den främre foten.



2. Plankan med rotation

Stå i statisk planka 15 sekunder, därefter vrid överkroppen från sida till sida så höger och därefter vänster sida på höften nästan nuddar golvet utför rotationerna i 30 sekunder.



3. Tåhävning på ett ben

20 sekunder på vardera fot, gärna i trappa om du har möjlighet. Stå med lätt balansstöd om du behöver.



4. Bäcklyft på boll

Bäcklyft med fötterna på boll, lugn och kontrollerad rörelse, jobba 30 sekunder upp och ner med rumpan. Prova gärna med händerna mot taket då får du träning för bålen på köpet.



5. Rygglyft

Utgå med armarna sträckta framför huvudet, lyft överkroppen från underlaget samtidigt som du för armarna till rumpan och därefter tillbaka till utgångspositionen. Jobba lugnt och kontrollerat i 30 sekunder. Försök att ha blicken i golvet för att vara snäll mot nacken.

