

Vardagsträning

Övningar som fungerar på kontoret, hemma eller på ett gym. Ombytt eller inte spelar ingen roll. Ställ en timer på den träningstid som passar dig just idag. Gör sedan 10 repetitioner eller 10-30 sek av varje övning och upprepa programmet tills klockan ringer. Lycka till!

Ben

Nivå 1



Placera fötterna höftbrett. Knän i samma riktning som fötter. Sätt dig ned mot stolen och vänd upp igen. Ta med armarna om du vill.

10 reps

Nivå 2



Lägg upp ena foten på en stol eller pall. Placera främre foten så långt fram att du ser dina tår framför knät. Håll tyngden på främre foten och böj benet så djupt du kan och vänd upp igen.

10 reps höger 10 reps vänster

Armar, bröst och mage

Alternativ 1



Placera dina händer axelbrett eller lite bredare på en stol. För ett lättare alternativ mot ett bord eller en vägg. Håll kroppen och nacken rak och spänn magen. Böj armarna och sänk ned kroppen, sikta med bröstet först och gå så djupt ned som du kan. Vänd sedan upp igen.

10 reps

Alternativ 2



Placera dina händer axelbrett eller lite bredare och i axelhöjd. Håll kroppen och nacken rak och spänn magen. Böj armarna och sänk ned kroppen, sikta med bröstet först och gå så djupt ned som du kan. Vänd sedan upp igen. 10 reps och vänd upp igen.

10 reps

Mage

Alternativ 1



Placera dina händer axelbrett eller lite bredare på en stol. För ett lättare alternativ mot ett bord. Håll kroppen och nacken rak och spänn magen. Tryck händerna mot stolen och runda och bredda övre rygg och skuldror. För ett svårare alternativ dra upp ett knä växelvis och håll ländrygg och bäcken stilla.

Håll 10-30 sek

Alternativ 2



Placera dina händer och armbågar axelbrett och i axelhöjd med armbågen. Håll kroppen och nacken rak och spänn magen. Tryck armbågarna mot underlaget och runda och bredda övre rygg och skuldror. För ett svårare alternativ lyft en fot växelvis och håll ländrygg och bäcken stilla.

Håll 10-30 sek

Rumpa och baksida lår

Nivå 1



Placera dina fötter höftbrett med böjda knän. Tippa bäckenet lite bakåt och spänn magen. Lyft rumpen och sträck ut helt i höften och spänn skinkorna. Vänd sedan ned igen.

10 reps.

Nivå 2



Placera dina fötter höftbrett på en stol, pall eller trappsteg med böjda knän. Tippa bäckenet lite bakåt och spänn magen. Lyft rumpen och sträck ut helt i höften och spänn skinkorna. Vänd sedan ned igen. För svårare alternativ jobba med ett ben i taget och håll ländrygg och bäcken stilla.

10 reps.

Rygg

Nivå 1



Placera dina fötter höftbrett. Fäll överkroppen framåt och håll nacke och rygg rak. Lyft diagonalt med raka armar växelvis och dra ihop skulderbladen.

10 reps höger,
10 reps vänster
(20 gånger totalt)

Nivå 2



Ligg ned på magen. Håll lätt stöd och lyft naveln mot ryggen. Lyft överkroppen, håll nacken rak och titta ned mot underlaget. För armarna över huvudet och sätt ihop handflatorna sedan för du ned armarna och sätter ihop handflatorna bakom ryggen i svankhöjd. Upprepa

10 reps.

Balans



Placera fötterna höftbrett. Hitta längd genom ryggraden, höft och ben. Fäst blicken på en punkt. Lyft ena knät upp och håll balansen.

Håll 10-30 sek.

Upprepa på andra benet

För ett svårare alternativ sträck upp armarna när du lyfter knät, luta sedan framåt och sträck ut ditt böjda knä och låt benet komma uppåt bakåt samtidigt som armarna går ut i sidan som ett flygplan. Vänd sedan tillbaka.

Jobba i 10-30 sek.

Upprepa på andra benet