

### 1. Kondition - Crosstrainer (fler alternativ)

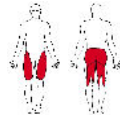
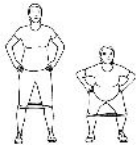
Ställ dig på crosstrainern med bra hållning, se till att hämlarna är i kontakt med pedalerna hela tiden och börja trampa. När maskinen startar automatiskt så trycker du sedan på "QUICK START".

Använd både armarna och benen för att aktivera hela kroppen. Justera motstånd och hastighet efter egen önskan. Börja lite lugnt dom första 2 minutrarna och se sedan till att du kommer upp ordentligt i puls.

#### Tips!

Du får gärna variera dig genom att använda någon utav våra andra konditionsmaskiner. Exempelvis kan du använda cykel/rodd/trappmaskin/skierg m.m.

**Varaktighet: 8 min 0 sek**



### 2. Knäböj med miniband

Stå höftbrett med fötterna och låt tårna peka lätt utåt. Ha ett gummiband runt knäna strax ovanför knäskålarna. Lägg tyngdpunkten bakåt på hämlarna och "pressa isär golvet" med fötterna så du känner att rumpans sidor aktiveras.

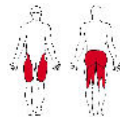
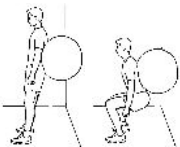
Låt knäna vara kvar i samma position och kontrollera att dom inte åker framåt när du går ner i en sittande rörelse.

Spänn ut gummibandet hela tiden så att du motverkar att knäna faller in mot mitten. Tryck dig långsamt upp till utgångspositionen igen och se till att du drar in naveln under hela rörelsen.

#### Tips!

Finns miniband i receptionen att låna eller att köpa om du vill ha ett eget.

**Set: 2 , Repetitioner: 10**



### 3. Knäböj m/boll mot vägg

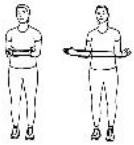
Stå med en pilatesboll som ryggstöd. Placera fötterna med axelbrett avstånd mellan varandra och pekandes snett utåt. Böj knäna till ungefär 90 graders vinkel, och pressa sedan upp igen.

Håll ryggen rak och blicken riktad rakt fram. Se till att knäna pekar i samma riktning som tårna.

#### Tips!

Du kan även ersätta denna övningen till benpress på vår gym80-maskin eller vanliga knäböj.

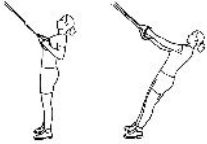
**Set: 3 , Repetitioner: 8-12**



#### 4. Utåtrotation - miniband

Stå med 90° böj i armbågarna och ha ett cirkulärt band (miniband) runt handlederna, tummarna pekar upp. Pressa ut händerna samtidigt som armbågarna hålles nära intill kroppen.

**Set: 3 , Repetitioner: 15**



#### 5. TRX - Låg rodd

Stå på golvet med händerna i TRX med stabil och rak hållning och armbågarna rakt under axlarna. Sänk kroppen ned mot golvet och dra tillbaka till utgångspositionen med armbågarna tätt mot kroppen.

#### Tips!

Övningen görs tyngre genom att ändra gå längre fram med fötterna så vinkeln blir djupare. Du kan också göra övningen lättare genom att stå med upprätt.

**Set: 3 , Repetitioner: 8-12**

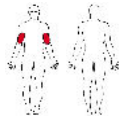
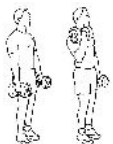


#### 6. Rygglyft - simtag

Ligg på magen med händerna placerade rakt utanför skulderna och titta ned i golvet.

Lyft överkroppen upp från golvet och ta ett stort simtag med armarna där du "nyper ihop" skulderbladen. Sänk överkroppen långsamt ned igen och repetera.

**Set: 3 , Repetitioner: 8-12**



#### 7. Biceps curl - med hantel

Stå med fötterna i höftbredd med hantlarna hängandes ned åt sidan och handflatorna vända in mot kroppen. Böj ena armbågen och lyft hanteln mot axeln, samtidigt som du vrider den lite utåt.

Ha koll på att dina handleder är raka genom hela rörelsen. Sänk långsamt tillbaka samtidigt som du lyfter den andra hanteln på samma sätt.

#### Tips!

Om du vill så kan du göra övningen med båda armarna samtidigt.

**Set: 3 , Repetitioner: 8-12**



### 8. Sittande rotation - med boll

Starta sittande med fötterna upp från golvet och bollen vid sidan av kroppen. "Rulla fram bäckenet" så du sitter på svanskotan.

Kasta bollen med hjälp av en rotation till partnern som sitter vid sidan. Partnern tar emot bollen och kastar den tillbaka. Anpassa kraften i förhållande till partnern.

#### Tips!

Om du vill att övningen ska vara tyngre så lyfter du fötterna från marken. Om du vill att den ska vara lättare så har du kvar fötterna i marken under övningen.

**Set: 3 , Repetitioner: 8-12**