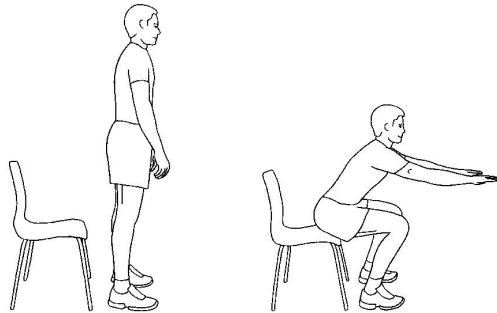


30 min träning där du använder endast kroppen och en stol.

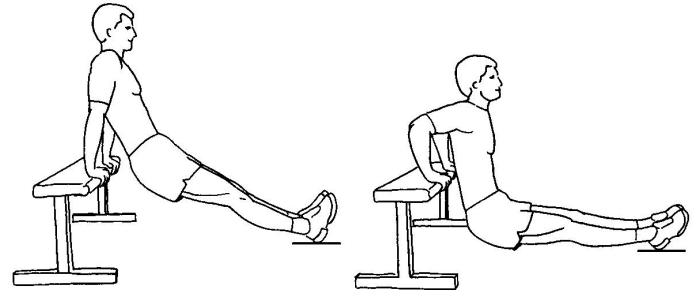
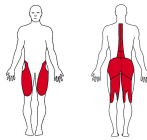
Kör varje övning i 30 sekunder, vila 10 sekunder, upprepa 4 gånger och sedan tar du nästa övning. Ta på lite bra musik och kör så det ryker. Lycka till!



1. Knäböj m/ stol

Ställ stolen bakom dig. Stå med rak rygg och med fötterna i axelbrett avstånd. Lyft armarna framför bröstet. Böj i höfter och knän, och sänk dig tills rumpan nästan vidrör kanten på stolen. Pressa upp igen och upprepa. Håll ryggen rak och blicken riktad framåt.

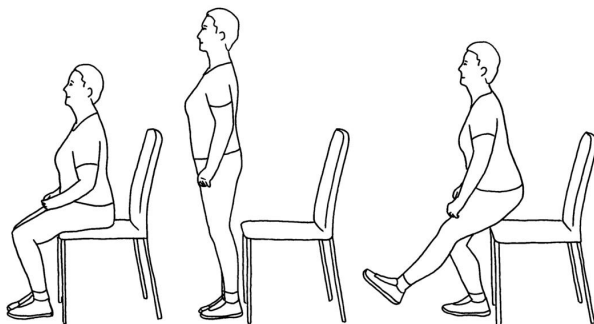
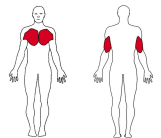
Varaktighet: 30 sek, Paus: 10 sek, Set: 4



2. Dips på stol eller bänk

Stöd dig mot bänken med ungefär axelbrett grep. Kroppen hålls rak, så att enbart hämlarna rör golvet. Böj armbågarna och sänk kroppen mot golvet. Pressa upp igen och upprepa.

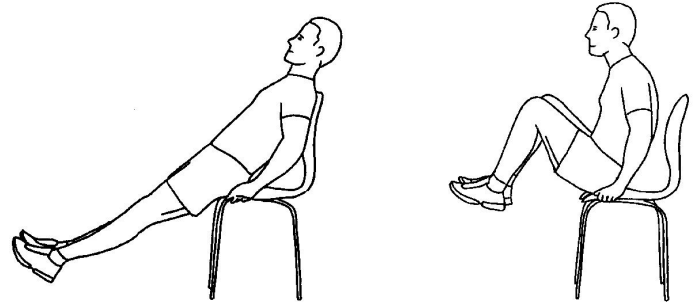
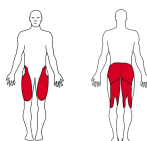
Varaktighet: 30 sek, Paus: 10 sek, Set: 4



3. Excentrisk enbensknäböj till stol

Sätt dig på en stol. Res dig upp till stående med båda ben i golvet. Lyft den ena foten från underlaget och sänk dig ner långsamt till stolen samtidigt som du står på en fot. Res dig upp igen på båda ben och upprepa övningen på motsatt fot.

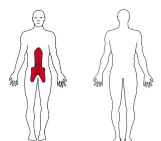
Varaktighet: 30 sek, Paus: 10 sek, Set: 4

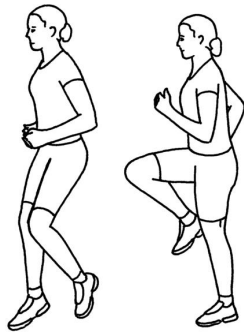


4. Bensträck på stol

Sitt ytterst på en stol med helt rak kropp och stötta dig med händerna mot stolkanterna. Böj knäna och höfterna samtidigt och sträck sedan ut igen. Känn efter så att magmusklerna spänns under hela övningen.

Varaktighet: 30 sek, Paus: 10 sek, Set: 4

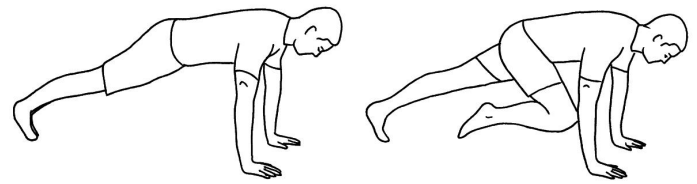
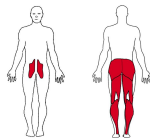




5. Höga knälyft

Jobba rytmiskt med höga knä och armar. Under hela övningen ska du eftersträva en bra hållning i hela kroppen.

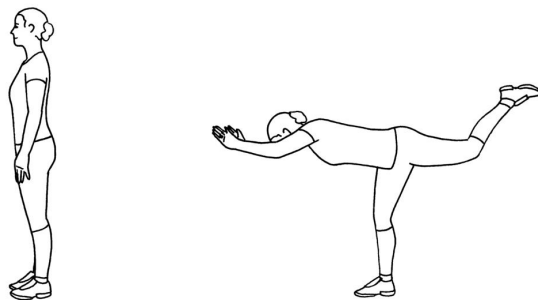
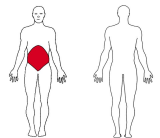
Varaktighet: 30 sek, Paus: 10 sek, Set: 4



6. Mountain climber med händer på stol eller golv

Starta i en push-up position. Håll mage och rygg stabila medan du drar knät upp till armbågen innan du för foten tillbaka till startpositionen. Jobba med vartannat ben.

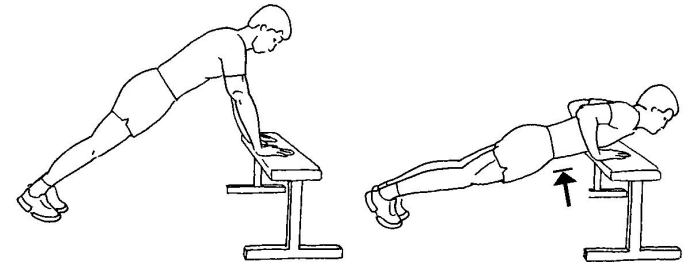
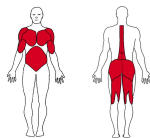
Varaktighet: 30 sek, Paus: 10 sek, Set: 4



7. Balans-pendel på ett ben

Stå med höftbredds avstånd mellan fötterna. Med lätt böj i knäleden, håll balansen på ett ben medan du för överkroppen framåt med raka armar samtidigt som du lyfter motsatt ben bakåt. Rörelsen ska vara synkroniserad.

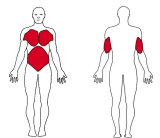
Varaktighet: 30 sek, Paus: 10 sek, Set: 4

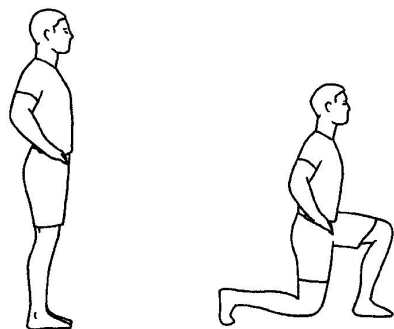


8. Armhävningar mot stol eller bänk

Stå lutad mot bänken med armarna i axelbrett avstånd. Spänn mage och rumpa så att ryggen är i linje med resten av kroppen. Sänk långsamt kroppen mot golvet och pressa tillbaka, utan att böja i höften.

Varaktighet: 30 sek, Paus: 10 sek, Set: 4

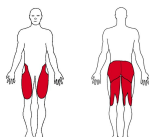




9. Utfall framåt

Stå med samlade ben och sätt armarna i sidan. Lyft det ena benet och gå framåt. När benet träffar golvet bromsas rörelsen så kroppen kommer i en djup position. Överkroppen ska vara rak. Tryck ifrån och gå vidare till ett nytt steg. Knäkontroll och neutral rygg är viktigt genom hela rörelsen.

Varaktighet: 30 sek, Paus: 10 sek, Set: 4



10. Höga knälyft

Jobba rytmiskt med höga knä och armar. Under hela övningen ska du eftersträva en bra hållning i hela kroppen.

Varaktighet: 30 sek, Paus: 10 sek, Set: 4

