

Träning och stretchövningar

Magträning Plankan:



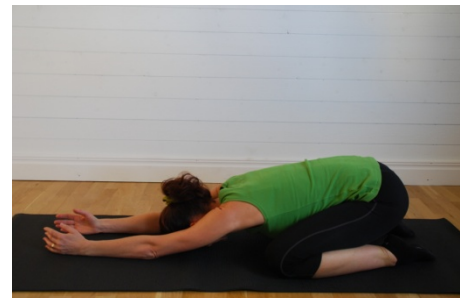
Enklare magövning: Ställ dig med armbågarna och knäna i golvet och blicken riktad en bit framför dig. Spänn övriga kroppen som en planka, spänn magen och dra in naveln mot ryggraden. Börja med 30 sek sedan vila 15 sek i avslappningsställning. Upprepa 3 x 30 sek – 1 min. Plankan: Sträva efter att göra övningen på tårna och tänk på att ha rak rygg.



Magträning: Ställ dig i plankan och vrid växelvis knäna upp mot motsatt arm. Gör 3 x 20 ggr. Spänn mage och rygg och tänk på att andas!



Avslappning: Vila



Magträning sneda sit ups



Lägg dig på sidan med benen böjda och knäna ihop mot golvet. Vrid upp överkroppen mot taket och sätt händerna bakom nacken. Lyft överkroppen med hjälp av magmusklerna mot höften. Spänn magen både upp och ner. Gör övningen på båda sidor 10 – 20 ggr.

Rygg och sätesträning



Ligg på rygg med böjda knän och fötterna i golvet. Lyft korsryggen upp samtidigt som du spänner mage och rump/benmuskler. Stanna kvar i plankställning i 2 sek och gå sakta ner mot golvet igen. Upprepa 20 ggr. För jobbigare övning sätt fötterna längre bort från kroppen.

Rygg och sätesträning



Stå rak med armarna rakt fram med benen höftbrett isär. Böj benen i sittställning och ha armar och blicken framåt. Stanna kvar i 3 sek i sittande ställning och res dig sedan sakta upp. Upprepa 20 ggr.



Statiskt utfall – Stå med rak hållning. Sätt höger hand i rygglutet och håll en lätt svank med spänd mage. Med fördel kan använda en stav som hålls med ena handen i rygglutet och tryck bakhuvudet och bröstrygg lätt mot staven.

Ställ fötterna med ca 1 meters mellanrum med tårna riktade framåt. Lyft upp den bakre hälen.

Böj lätt på benen och håll rak hållning. Böj båda benen och låt det bakre knät lätt nudda golvet och gå upp igen. Upprepa 10 – 12 ggr på varje ben.



Stretching

Framsida lår – Lyft upp foten bakåt och håll om vristen med knäna ihop. Tryck höften lätt framåt med rak hållning. Håll i 30 sek. Upprepa 2 ggr på varje ben.



Ytliga vadmuskeln – Ta ett steg bakåt med ena benet och håll tårna i samma riktning som knäna. Tryck ner hälen med sträckt knäled och luta dig lätt framåt. Ett drag ska kännas i vaden. Upprepa 2 ggr på varje ben.



Baksida lår – Ställ dig på knäna och sätt fram ena benet lätt böjt med hälen i golvet med tårna mot taket. Lägg händerna på korsryggen och luta dig lätt framåt samtidigt som du sätter dig lätt bakåt. Ska kännas på lårets baksida och ner bakom knäleden. Håll i ca 30 sek och byt ben.



Korta höftböjaren – Ställ dig på båda knäna med rak rygg. Sätt fram ena benet med knät i 90 graders vinkel. Tryck fram det motsatta benets höft i riktning 45 grader uppåt. Spänn skink- och magmuskler. Ska kännas som en lätt anspänning djupt inne i lumsken. Håll kvar i ca 30 sek och byt ben.



Långa höftböjaren – Stå på båda knäna och ställ fram ena benet i 90 graders vinkel. Ta tag i andra fotens vrist och böj dig lätt framåt. Ska kännas som en lätt anspänning i framsidan av låret. Håll i ca 30 sek och byt ben.



Sneda nackmuskulaturen - Sitt ner i skräddarställning med rak rygg. Lägg huvudet på sidan med blicken framåt och ev. lägg handen med ett **LÄTT** tryck på huvudet. Håll i ca 20 sek och byt sida.



Rumpmuskulaturen - Lägg dig ner på rygg och lyft upp fötterna mot taket. Lägg ner ena foten mot lårets framsida strax under knät. Ta tag och knäpp händerna runt det sträckta benet och tryck det lätt mot dig. Det ska kännas ett drag i rumpmuskulaturen på det böjda benet. Upprepa på andra benet i ca 30 sek.



Baksida lår och ryggmuskulatur – Sitt ner med raka ben och fäll dig framåt med överkroppen. Ta tag med händerna så långt fram du kan komma. Sträck tårna mot taket och tänk på att trycka mage och höft framåt. Kom ihåg att andas. Upprepa 2-3 ggr i ca 30 sek och försök att komma längre ner för varje gång.



*Motivation, Hälsa & Livsglädje!
En klick till bättre hälsa!*