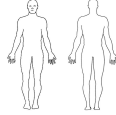
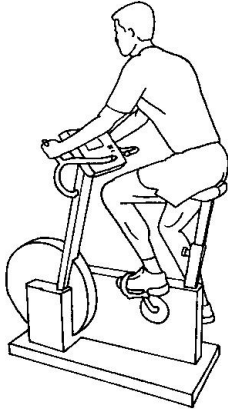


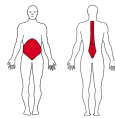
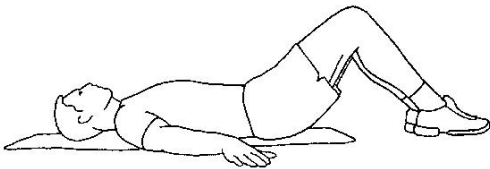
Utför träningsprogrammet 1g/dag.



1. Cykel

Välj ett program och starta cykeln, eller tryck bara quick-start. För att ändra motståndet trycker du plus eller minus, och för att avsluta trycker du stopp.

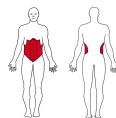
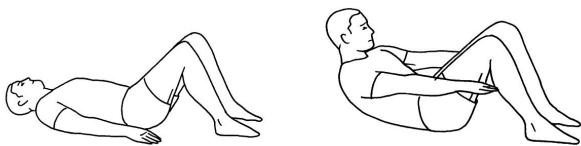
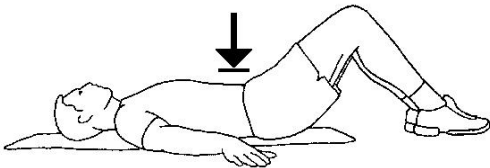
Set: 2 , Repetitioner: 5-10



2. "Platt mage" i krokliggande

Ligg på ryggen med böjda ben, håll bäcken och ryggen i neutralposition. Aktivera den nedre och djupaste delen av magmuskulaturen genom att trycka in naveln mot ryggen. Försök att hålla spänningen medan du andas normalt i 10-15 sek.

Set: 2 , Repetitioner: 5-10

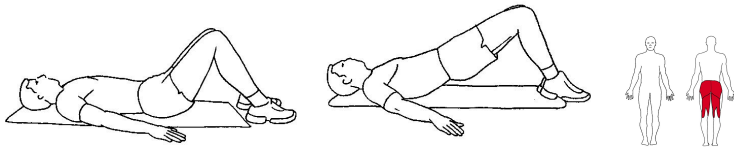


3. Mage prep

Ligg på ryggen med böjda ben och armarna längs sidan. Aktivera magmuskulaturen, andas ut och lyft upp överkroppen medan du hela tiden har korsryggen i golvet. Håll överkroppen uppe medan du andas in och sänk den när du andas ut.

Set: 2 , Repetitioner: 5-10

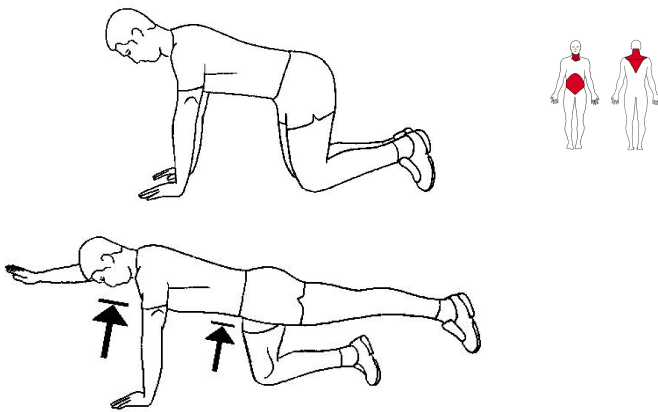




4. Bäckennyft

Ligg på rygg med böjda knän. Spänn rumpan samtidigt som du lyfter bäckenet och den nedre delen av ryggen från underlaget. Håll i 3-5 sek. Vila lika länge innan du upprepar övningen.

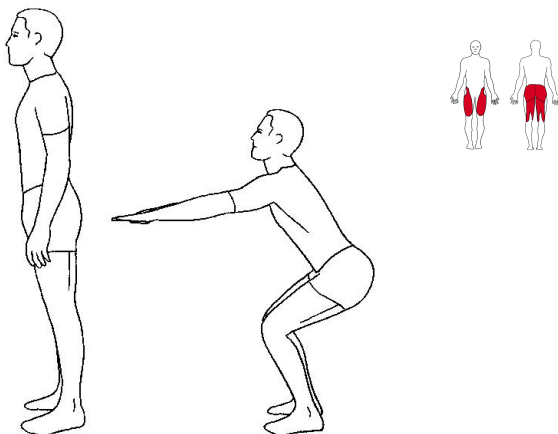
Set: 2 , Repetitioner: 5-10



5. Arm och benlyft fyrfota

Stå på alla fyra utan att "hänga" i skulderpartiet. Lyft huvudet så att det är i förlängning av överkroppen och dra in hakan. Spänn nedre delen av magen genom att trycka in naveln mot ryggen. Sträck det ena benet bakåt samtidigt som du lyfter motsatt arm. Se till att stabilisera bäckenet så det inte tippas nedåt under rörelsen. Återvänd, och upprepa med motsatt sida.

Set: 2 , Repetitioner: 5-10

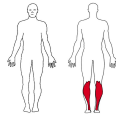
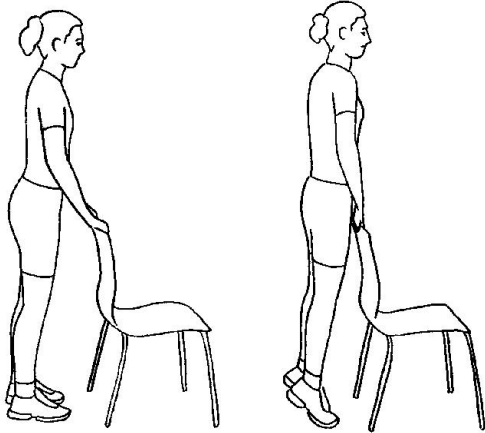


6. Knäböj 7

Stå med höftbrett avstånd mellan benen. Böj dig ner till ungefär 90 grader i knäna och sträck ut rumpan som om du skulle sätta dig på en stol, och för samtidigt armarna framåt. Sträck dig långsamt upp till stående igen samtidigt som du för armarna in mot kroppen igen.

Set: 2 , Repetitioner: 5-10

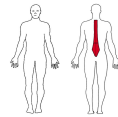
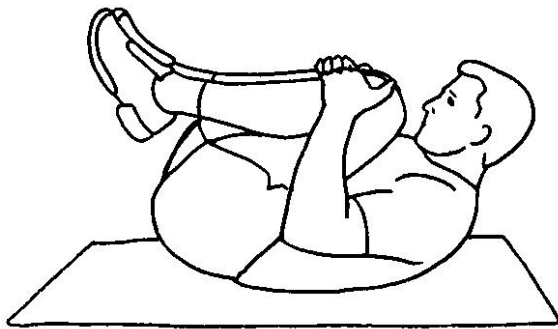




7. Stående tåhävning med stöd 1

Stå bakom en stol och ta stöd med händerna på stolsryggen. Gå upp på tå på bägge fötterna, stå i ca 5 sek. Sänk därefter försiktigt ner igen.

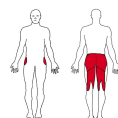
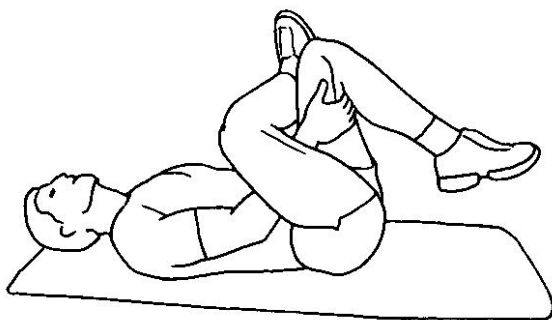
Set: 2 , Repetitioner: 5-10



8. Rygg 4

Ligg på rygg och dra upp knäna mot bröstet. Lyft huvudet mot bröstet och gunga fram och tillbaka i denna position i ca 30 sek innan du vilar.

set: 1 , Repetitioner: 1



9. Säte 2

Ligg med ena foten på knät. Ta tag om knät och låt benet falla ut till sidan. Dra benet försiktigt mot bröstet tills du känner att det sträcker i sätesmuskulaturen. Håll 30 sek. och byt ben.

Set: 1 , Repetitioner: 1

