

Gör 10-15 upprepningar per övning i programmet. Pausa. Upprepa 2-3 gånger. Du kan även välja hälften av övningarna till ditt träningspass och således variera träningspassen.

Uppvärmning

Värm upp cirka 10 minuter genom att promenera i rask takt till gymmet, cykla på motionscykel eller träna på crosstrainer, Nustep (sittcrosstrainer) eller på annat sätt så att du blir varm i musklerna.



Övningar på träningsmaskiner

Tänk på att ha tillräckligt med motstånd på maskinen. Tanken är att du skall orka endast 10-15 gånger med den vikt du lagt på. Om du skulle orka dubbelt fler repetitioner så prova gärna att öka vikten nästa gång.

Benpress

Sträck benen raka och för sedan kontrollerat tillbaka till utgångsläget. Du kan göra övningen med båda benen samtidigt eller sträcka benen turvist.



Höfternas abduktion

För benen åt sidorna. För långsamt ihop benen igen. Övningen ska kännas i sätesmusklerna och/eller på utsidan av låren.



Höfternas adduktion

Pressa ihop benen och för dem kontrollerat ut till sidorna. Tränar lårens insida.



Rygg

Korsa händerna på bröstkorgen. Pressa rullen bakåt och kom sedan kontrollerat tillbaka till utgångsläget. Håll hakan nära struphuvudet hela tiden.



Mage

Justera rullen så att den är strax ovanför bröstet. Håll händerna under rullen. Dra in naveln och böj dig sedan framåt. Återgå kontrollerat till utgångspositionen.



Knäflexion

Backa in för att sätta dig. Placera fötterna ovanpå rullarna. Justera rullarna så att de är placerade strax ovanför vristerna. Läggt på vikt. Pressa ner rullarna tills knäna är i 90 grader. Bromsa rörelsen när du återgår till utgångsläget (sträckta knän). Träna baklåren.



Knäextension

Backa in för att sätta dig. Placera fötterna under rullarna. Sträck knäna så raka som möjligt. Bromsa när du återgår till utgångsläget. Träna framlåren.



Axelpress uppåt

Pressa upp händerna mot taket. Du kan variera hur brett grepp med händerna som känns bäst för dig. Placera vid behov t.ex. en stepbräda under fötterna för att få bättre stöd.



Axelpress neråt

Lägg på vikt så att stängan automatiskt lyfts upp. Greppa stängan och dra ner den.



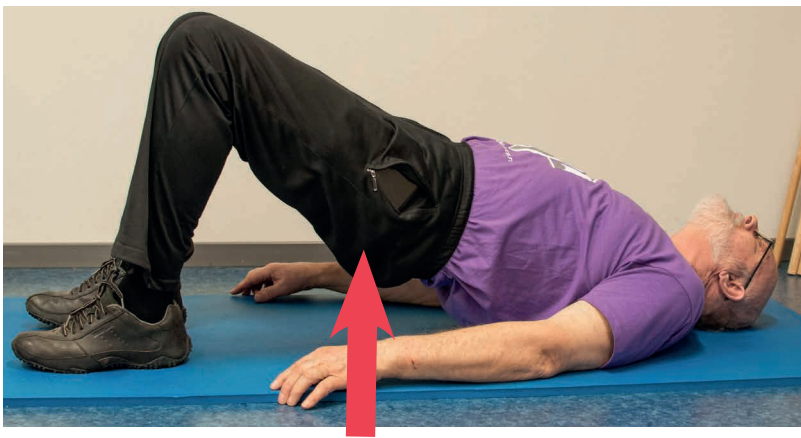
Bröstpress

Sitt med rak rygg och lyft upp bröstkorgen innan du påbörjar övningen. Pressa fram händerna tills armbågarna är raka. Håll ryggen mot ryggstödet hela tiden. Du kan variera händernas placering beroende på vad som känns bäst för dig. Olika muskler tränas beroende på hur du håller i.



Höftlyft

Ligg på rygg med böjda knän. Det ska rymmas cirka en knytnäve mellan knäna respektive fötterna. Spänn sätesmusklerna. Lyft upp baken så högt som möjligt. Sänk kontrollerat ner. Slappna av i sätesmusklerna. Upprepa. Träna baklåren, sätesmusklerna och bålen.



Alternativ



Du kan placera en stor gymnastikboll under vaderna/fötterna. Du kommer då att aktivera bålen mera för att stabilisera kroppen under höftlyftet.

Fyrfota- stående

Placera händerna rakt under axlarna och knäna rakt under höften. Dra in naveln. Sträck kontrollerat motsatt arm och ben så raka som möjligt och håll ett par sekunder. Titta hela tiden neråt mellan händerna så att nacken hålls rak. Upprepa med andra armen och benet. Träna bålen, sätesmusklerna, axlarna och balansen.



Knäböj mot vägg

Stå med fötterna cirka 40 cm från väggen. Det ska rymmas cirka en fot mellan dina fötter. Ha baken, ryggen och axlarna mot väggen under hela övningen. Glid med ryggen neråt längs med väggen så att du gör en knäböj. Glid ner så långt som det känns bra för dig. Glid upp med ryggen längs med väggen. Håll hela tiden en rak linje: höft - knä - fot framifrån sett. Träna framlåren.



Alternativ



Ha en boll placerad vid baken/ländryggen och gör övningen. När du böjer på knäna får bollen glida upp mot övre ryggen och när du sträcker på knäna kommer bollen till utgångspositionen igen.

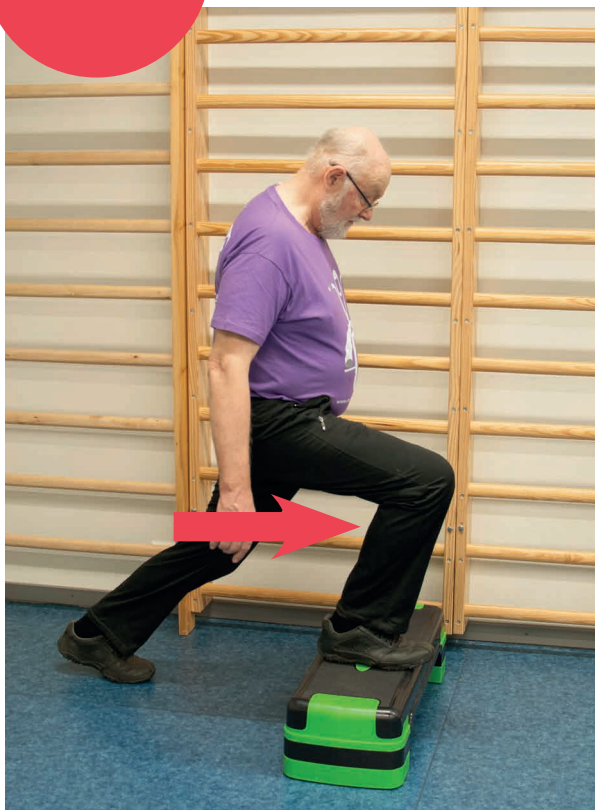
Sidosteg med gummi-band

Placera träningsgummibandet runt låren strax ovanför knäna. Tänk dig att du håller på att sätta dig på en stol, dvs böj höften och knäna. Gå 10 steg åt sidan. Upprepa åt andra hållet. Tänk på att tårna ska peka rakt framåt hela tiden. Träna sätesmusklerna.



Utfallssteg på stepbräda

Ta ett steg framåt, upp på stepbrädan. Återgå till utgångspositionen. Du kan ta lätt stöd från exempelvis en ribbstol vid behov för att hålla balansen. Hemma kan du använda dig av ett trappsteg istället för en stepbräda. Tränar benmuskulerna och balansen.



Alternativ

Håll hantlar i händerna. När du tar ett steg upp på stepbrädan så böjer du i armbågarna så att hantlarna kommer upp mot axlarna. Tränar bicepsmuskulerna. Alternativt kan du träna med en hantel i gången om du behöver ta stöd med andra handen.



BONUS!

Avsluta varje cirkelträning med att hela gruppen gör *plankan* gemensamt i 30 sekunder. När ni blir starkare kan ni utöka det till 2-3 x 30-60 sekunder. Du kan välja mellan att stöda på knäna eller ha raka ben. Var noga med att ryggen hålls rak och att du inte svankar i ryggen. Dra därför in naveln innan du intar plankpositionen. Ha armbågarna rakt under axlarna. Tränar bålen.



Töjning

Avsluta träningspasset med att töja. Töj 30-60 sekunder/övning. Försök att slappna av i muskeln medan du töjer.

Framlår



Håll ihop knäna. Sträva efter att det ben du böjer är parallellt med stödbenet.

Höft- böjarna



Vrid fram den bakre höften (på bilden höger höft). Håll bakre hälen i golvet hela tiden. Töjningen ska kännas frampå höften men kan även kännas i bakre benets vadmuskler.

Bröst- muskler



Knäpp händerna bakom ryggen och skjut bröstbenet uppåt och framåt.

Sätes- musklerna

Ta tag om knäet och dra det så nära magen som möjligt. Sitt med rak rygg.



Baklår

Luta överkroppen framåt. Ta exempelvis tag om knäna eller vaderna för att få töjningen att kännas mera. Du kan variera med att ha böjda eller raka knän.

