




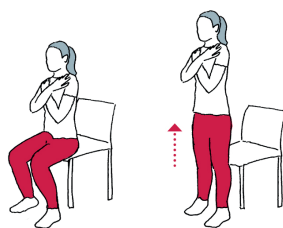
Träningsprogram Tre om dagen

Här får du ett träningsprogram till våren baserat på dagens övning. Varje dag har vi fokus på en muskelgrupp. Kör programmet en månad så har du gett kroppen en rejäl boost!

Måndag

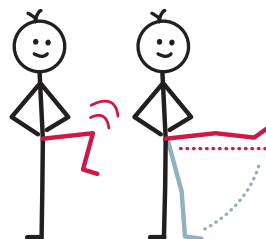
Ben

Uppresning från stol



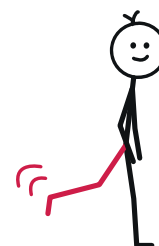
Börja sittande med fötterna axelbrett isär. Tryck ifrån och res dig upp. Håll ryggen rak och blicken rakt fram. När du ska sätta dig igen, böj i höfterna och knäna och sänk dig ner till sätet igen. Upprepa

Knälyft



Stå upp och se till att du har någonting att ta tag i om du skulle tappa balansen. Stå på ett ben, lyft höger knä, sträck ut benet, sänk sakta. Gör övningen fem gånger per ben.

Benlyft bak



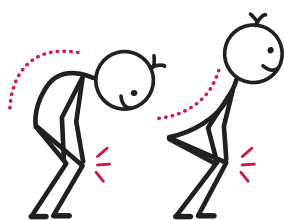
Stå upp, ha en stol i närheten eller stå bredvid diskbänken så du har något att ta tag i. Gör övningen utan att hålla i dig om du kan och det känns bekvämt, eller håll i dig från början stolen eller diskbänken. Lyft ena benet rakt bakåt, spänn rumpan, håll kvar och räkna till 8. Växla mellan höger och vänster ben och upprepa övningen tills du blir trött.

Tisdag

Rörlighet

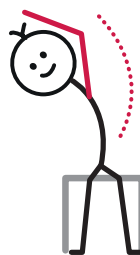


Ryggmjuk



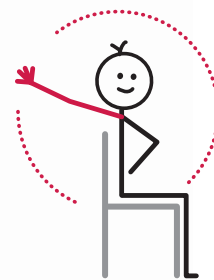
Stå upp med händerna lätt mot knäna. Kuta först med ryggen som om du letade efter något på marken. Svanka sedan, ut med stjärten och upp mot himlen med huvudet. Upprepa minst tio gånger

Sidböjningar



Sitt på en stol. Böj hela kroppen först till höger och sedan vänster. Växla långsamt mellan sidorna.

Armrिंग

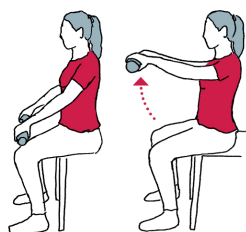


Sitt eller stå. Gör mjuka cirklar med höger arm och sedan med vänster arm. Upprepa

Onsdag

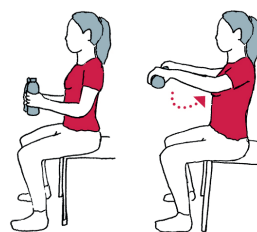
Armar

Biceps



Sitt på en stol utan att vila ryggen mot ryggstödet eller stå upp. Jobba med lätta tyngder, t ex två vattenflaskor à 50 cl. Greppa tyngderna och håll armarna framför dig med handflatorna uppåt. Dra upp armarna mot bröstet, sänk ned igen. Håll emot på vägen ned. Upprepa.

Sidolyft

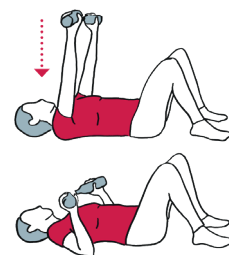


Sitt på en stol utan att vila ryggen mot ryggstödet eller stå. Jobba med lätta tyngder, t ex två vattenflaskor à 50 cl. Håll tyngderna i händerna och armarna framför dig, tätt ihop, med tummarna mot dig. Fäll upp armarna åt sidorna. Stanna i axelhöjd, håll emot på vägen ned.

Lättare: arbeta med en arm i taget, med eller utan vikter.

Svårare: använd tyngre vikter, t ex hantlar om 1 kg.

Liggande bröstpress

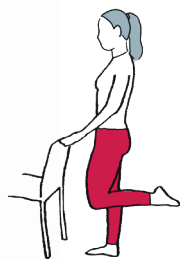


Ligg på golvet, på en matta eller handduk. Håll en flaska i varje hand, pressa ryggen mot golvet och spänn magen. Pressa flaskorna upp och håll emot på vägen ned. Upprepa 10 gånger. Övningen går att göra med eller utan vattenflaskor och du kan använda olika stora vattenflaskor med olika mycket vatten för att få lagom motstånd.

Torsdag

Balans

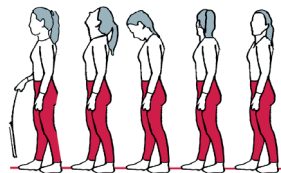
Stå på ett ben



Stå framför en stol, fönsterkarm eller diskbänk så du kan hålla i dig. Gärna i ett hörn för att minska risken för fall. Lyft på ena foten och försök hålla balansen. Byt ben. Upprepa. Svårare: blunda och försök hålla balansen.

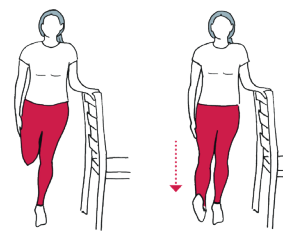
Svårare: sitt längre ut på stolkanten.

Balansera på en linje



Stå framför en stol, fönsterkarm eller diskbänk så du kan hålla i dig. Gärna i ett hörn för att minska risken för fall. Sätt ena foten framför den andra, som om du står på en lina. Prova att släppa taget om det du håller i och försök hålla balansen. Byt plats på fötterna. Upprepa.

Pendla med benet



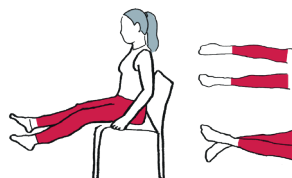
Stå på ett ben, håll i en stol för bättre balans. Spänn magen och rikta blicken rakt fram. Lyft benet bakåt med böjt knä, sträck sedan på benet och låt det pendla framåt så att foten kommer framför kroppen. Upprepa 3 till 10 gånger per ben

Fredag

Mage och rygg

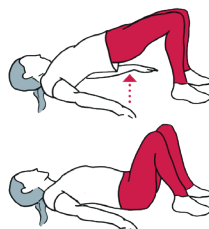


Sittande magträning



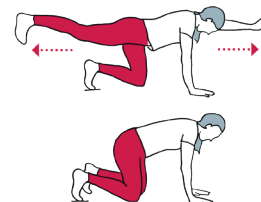
Sitt på en stol utan att vila ryggen mot ryggstödet. Lyft benen så högt du kan, kors sedan fötterna över varandra. Håll kvar så länge du kan.

Höftlyft



Ligg på rygg, böj på benen, med hämlarna så nära rumpan du kan komma. Lyft upp höfterna mot taket och håll emot på vägen ned. Upprepa 10 till 20 gånger.

Fågelhunden



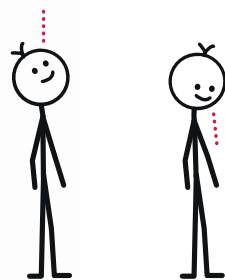
Stå på alla fyra på golvet. Sträck ut höger arm och vänster ben samtidigt. Byt sedan sida då du sträcker ut vänster arm och höger ben. Upprepa 10 gånger

Lördag

Nacke

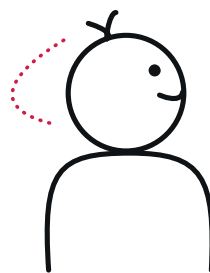


Titta upp och ned



Stå upp, titta först upp i taket och sedan ned i golvet. Jobba med långsamma rörelser. Upprepa hela rörelsen minst 10 gånger.

Vrid på huvudet



Sitt eller stå. Vrid huvudet sakta från vänster till höger. Upprepa minst fem gång

Öra mot axel

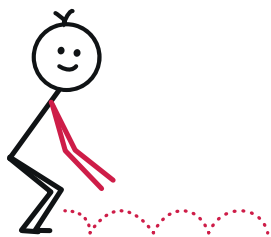


Lägg lugnt höger öra mot höger axel. Sänk axlarna. Upprepa vänster sida.

Söndag

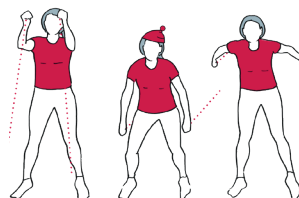
Hopp och skutt

Hoppa groda



Gör små grodhopp, hjälp till med armarna. Först framåt och sedan bakåt. Upprepa!

Åka skidor



Stå med benen höftbrett isär. Låtsas att du är i upploppet i Vasaloppet och ska staka dig i mål. Staka kraftigt med armarna, 10 till 20 gånger. För bättre bbalans kan du hålla i en stol med ena armen och staka med den andra.

Dansa



Sätt på en favoritlåt. Dansa till hela låten!