

Träningsövningar för hela kroppen att göra inomhus:

Träning för magen

En bra hållning är grunden för en bättre sits. Genom att stärka bålmuskulaturen och framför allt de sneda magmusklerna, balanserar du upp kroppen.

Magdödare med armrörelse

DU TRÄNAR: De sneda och de raka magmusklerna.

GÖR SÅ HÄR: Utgå från det översta läget i en traditionell armhävning. Men vrid hela kroppen uppåt och sträck ena handen rakt uppåt. Böj sedan armen långsamt och koncentrerat ner under kroppen och återgå därefter till startläget.

INTERVALL: Börja med 2x10 upprepningar på varje sida, och öka vartefter du blir starkare.

ATT TÄNKA PÅ: Håll kroppen rak och stark under hela övningen.

Tänj med pilates

Målet med pilates är att lösa upp, tänja och sträcka musklerna så att energin kan flöda fritt.

Pilates är väldigt bra träning för att träna upp musklerna i bäckenbotten, höfter och mage.

Men pilates ger också mental fokus. Den här övningen ger starkare bäckenbotten, höfter och mage.

Double leg stretch

DU TRÄNAR: Framför allt bålmuskulaturen (mag- och ryggmusklerna).

GÖR SÅ HÄR: Ligg på rygg med knäna böjda och tårna utsträckta. Axlarna ska vara upplyfta från underlaget och händerna strax nedanför knäna. Spänn magmusklerna, räta ut benen helt och sträck armarna över huvudet. Håll några sekunder och cirkulera gärna under tiden lite med armarna och händerna i luften. Upprepa.

INTERVALL: Börja med två set med tio repetitioner i varje. Öka på efterhand som du blir starkare.

ATT TÄNKA PÅ: Axlarna ska vara upplyfta från underlaget under hela övningen. Tänk dig att pannan ska lyftas upp mot taket.

Träning av rumpan

Även den här övningen handlar om att skapa balans i kroppen genom att stärka ändan.

Bäckenlyft med gummiband

DU TRÄNAR: Lårens baksida och rumpmusklerna.

GÖR SÅ HÄR: Ligg på golvet och håll ett spänt gummiband över höfterna. Spänn baken och lyft den upp mot taket. Håll emot med gummibandet så det blir lite motstånd. Håll kvar i det översta läget några sekunder och gå sedan ner till golvet igen och upprepa.

INTERVALL: Börja med två set med tio repetitioner i varje. Öka på efterhand som du blir starkare.

ATT TÄNKA PÅ: Du väljer själv hur pass spänt du vill ha gummibandet. Börja lite lätt och förkorta det gärna efterhand. Om du tycker att det känns obekvämt att använda gummibandet som motstånd kan du självklart göra övningen utan bandet. Då kan du öka belastningen genom att sträcka ut det ena benet och träna en sida i taget.

Stärk svaga sidan

Som högerhänt är du ofta väldigt stark i höger arm och axel. Därför måste du balansera upp kroppen genom träning av din svaga sida. Här är en bra övning för svaga axlar.

Axelpress

DU TRÄNAR: Axelmusklerna.

GÖR SÅ HÄR: Stå upp eller sitt på en stol med ett par hantlar i händerna. Håll hantlarna i axelhöjd . Pressa hantlarna uppåt tills de är rakt över axlarna. Gå tillbaka till utgångsläget och upprepa.

INTERVALL: Börja med två set med tio repetitioner i varje. Öka på efterhand som du blir starkare.

ATT TÄNKA PÅ: Armarna ska vara helt raka i det översta läget.

Träning av vaderna

Starka vadmuskler på baksidan av smalbenet behöver kompletteras med att stärka den motsatta muskeln för att skapa balans i kroppen. Här är en övning som stärker framsidan av smalbenet.

Hälhävningar

DU TRÄNAR: Vadernas framsida.

GÖR SÅ HÄR: Stå med hälen på något upphöjt. Det allra bästa är ett trappsteg där du kan hålla dig i väggen eller ett trappräcke. Pressa alla tårna upp mot taket, håll kvar någon sekund och gå sedan ner igen.

INTERVALL: Börja med två set med tio repetitioner i varje. Öka på efterhand som du blir starkare.

ATT TÄNKA PÅ: Du kan behöva stå ganska långt ut på upphöjningen så att tårna verkligen svävar i luften. Det blir ganska vingligt vilket kan kräva något att hålla sig i för att genomföra övningen bra.

Balansövning

Den här övningen kommer åt de riktigt djupt liggande ryggmusklerna. Starka ryggmuskler skapar en "stödkorsett" som dämpar stötar och vridningar. Den här övningen tränar både balansen och ryggen.

Flygande hunden

DU TRÄNAR: De djupt liggande musklerna kring ryggraden.

GÖR SÅ HÄR: Ligg på mage på bollen med fötterna i golvet. Böj ryggen ner över bollen. Lyft upp ena armen i linje med resten av kroppen och sträck samtidigt ut benet på motsatt sida rakt bakåt. Håll kvar några sekunder i slutläget, gå långsamt tillbaka neråt/ bakåt och upprepa med andra armen och benet.

INTERVALL: Börja med två set med tio repetitioner i varje. Öka på efterhand som du blir starkare.

ATT TÄNKA PÅ: Håll blicken ner i golvet under hela övningen. Klarar du att hålla ena handen på bollen och inte i golvet under övningen är det bra. Det tränar balansen lite extra. Känns det som om du ska ramla kan du självklart hålla kvar handen i golvet.