

Core mats med Lillann



Utfall – benet bakåt

Tränar framsidan låren och sätesmuskulaturen

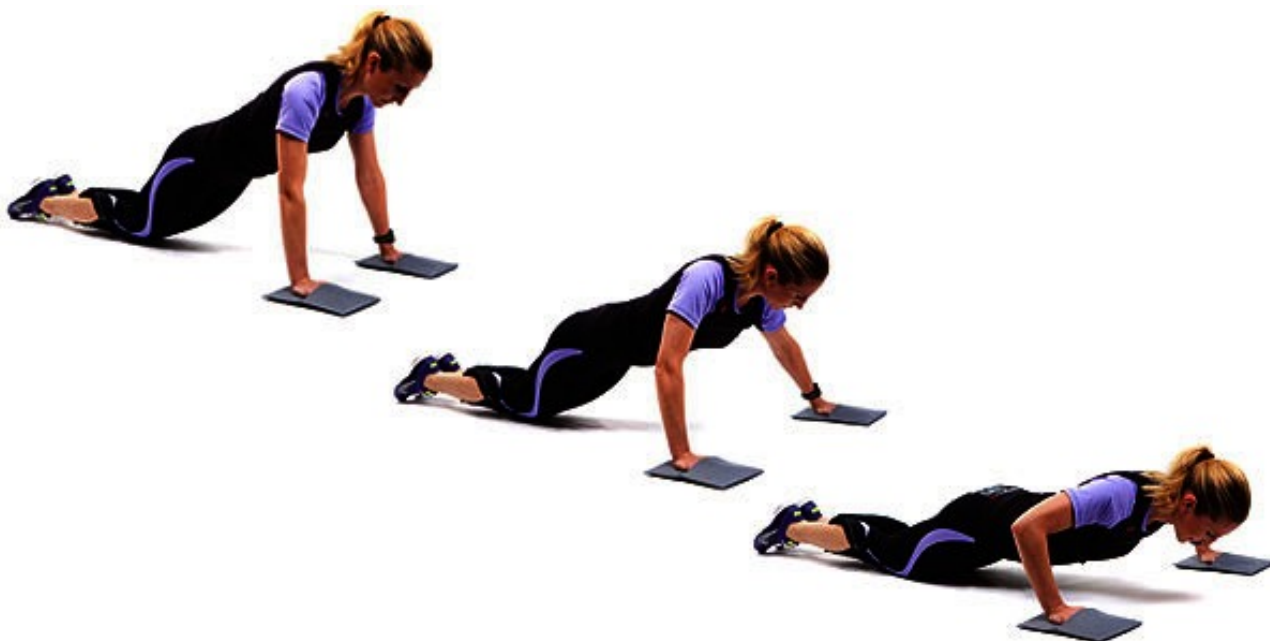
Stå med fötterna en höftbredd isär, den ena på en av mattorna, den andra på golvet. Glid sedan med benet som är på mattan så långt tillbaka som du kommer. Böj det främre benet ordentligt, se till att tårna är framför knäet. Glid sedan tillbaka igen längs golvet. Upprepa 8-12 gånger innan du fortsätter med det andra benet. Upprepa 3 gånger på varje ben.



Utfall – benet åt sidan

Tränar insidan låren, samt framsidan låren och sätesmuskulaturen

Stå med fötterna en höftbredd isär, den ena på en av mattorna, den andra på golvet. Glid sedan med benet som är på mattan så långt åt sidan som du kommer. Böj benet som står på golvet ordentligt. Glid sedan tillbaka igen längs golvet. Upprepa 8-12 gånger innan du fortsätter med det andra benet. Upprepa 3 gånger på varje ben.



Push Ups – en arm i taget åt sidan

Tränar bröstet, skuldrorna, baksidan armarna, magen och korsryggen

Stå i push up-position med knäna i golvet och brett avstånd mellan händerna. Använd gärna en kudde eller matta under knäna för att skydda dessa lite extra. Glid sedan med ena handen ut till sidan medan du böjer båda armarna och håller rumpan nere och ryggen rak. Gå tillbaka till mitten igen och upprepa sedan med den andra armen. Gör 6-12 repetitioner per arm innan du vilar. Upprepa 3 gånger totalt.



Push Ups – en arm i taget framåt

Tränar baksidan armarna, skuldrorna, magen och korsryggen

Stå i push up-position med knäna i golvet och kort avstånd mellan händerna. Använd gärna en kudde eller matta under knäna för att skydda dessa lite extra. Glid sedan med ena handen rakt framåt medan du böjer den andra armen och håller rumpan nere och ryggen rak. Gå tillbaka till mitten igen och upprepa sedan med samma arm. Gör 6-12 repetitioner innan du byter arm. Upprepa 3 gånger på varje arm.



Mage – dra in benen mot magen

Tränar de raka bukmusklerna

Stå i push up-position med fötterna på var sin sida mattan. Dra in benen mot magen, ha knäna så raka som möjligt. Gör maximalt antal repetitioner innan du vilar. Upprepa övningen 3 gånger.



Hela kroppen – löpning

Tränar kondition samt styrka i både ben och överkropp

Stå i push up-position med fötterna på varsin sida mattan. Dra det ena benet in mot magen med böjt knä. När det är på väg tillbaka drar du in det andra benet mot magen. Upprepa så snabbt du kan, så länge du kan. Gör övningen 3 gånger.