

Door sling med Anne Marie



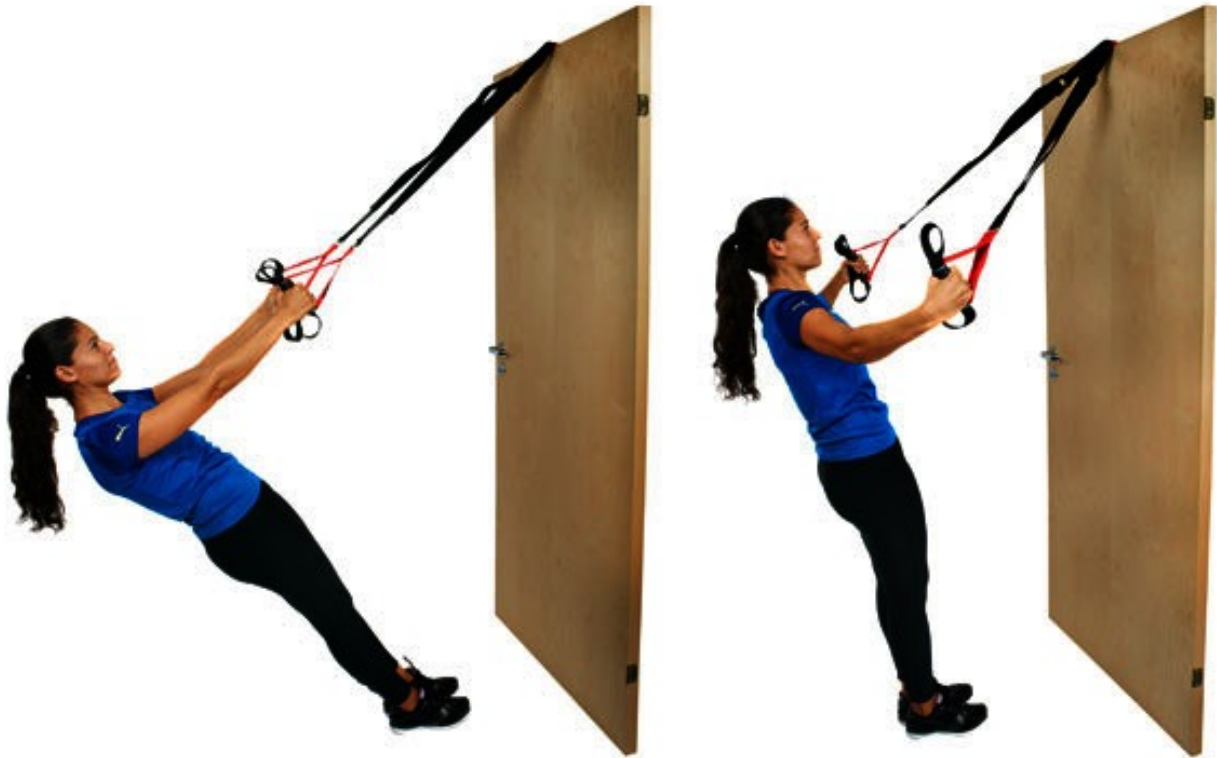
Push ups

Tränar bröst

Stå med fötterna i höftbredd eller på knäna, ryggen mot dörren

Ställ in handtagen i höft höjd och ta tag i handtagen

Raka armar, lägg tyngden i handtagen, för armarna rakt ut ca 45 grader och gör en push up.



Omvända flyes

Tränar rygg

Stå med fötterna i höftbredd, ansiktet mot dörren

Ställ in handtagen ju längre slyngan är desto tyngre blir det och ta tag i handtagen

Luta dig bakot i ca 45 grader och ha raka armar

Ha lätt svankad rygg, dra in naveln mot ryggraden och sänkta skuldror

För armarna rakt utåt sidorna så att bröstet flyttar sig mot dörren, knip ihop skulderbladen

Kom sakta tillbaks till utgångs positionen



Mag plankan med ben rörelse

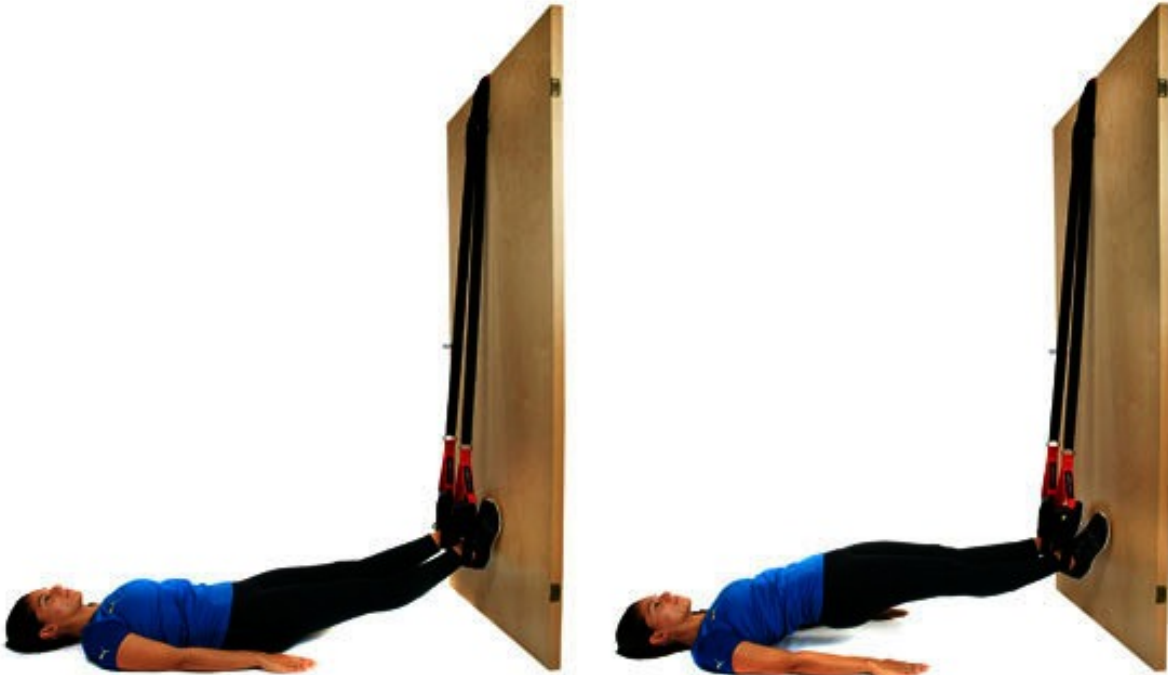
Ställ in fot klykorna så att de är ca 30 cm ovan golvet.

Börja med att ställa dig på underarmarna och knäna med fotryggen i fotklykorna

Ryggen lätt svankad, dra in naveln mot ryggraden och sänkta skuldror

Pressa fötterna ned i fotklykorna så att knäna sträcks och höften lyfts så att du står i en plank position, tårna pekar rakt nedåt

I plank positionen för du bägge benen rakt utåt sidorna och tillbaks, sakta och kontrollerat



Ryggplankan

Tränar ryggen

Ställ in fotklykorna ca 30 cm ovanför golvet

Lägg dig på rygg och passera hämlarna i klykorna, har armarna på golvet längs med kroppen

Dra in naveln mot ryggraden, sträck benen, tårna pekar mot anisktet och för ihop benen.

Tryck fötterna ned i klykorna så att höften kommer upp i en lodrät linje, stabilisera med armar och skuldror

Kom sakta ned



Knäböj på ett ben

Tränar rumpan

Ställ in handtagen så att du står lätt bakåtlutad, armarna längs med kroppen och böj ca 90 grader i armbågarna

Stå på ett ben, det andra benet håller du sträckt framför dig

Dra in naveln mot ryggraden och korsarmarna över bröstet

Samtidigt som du sätter dig ned så att låren är horisontalt med golvet så sträcker du ut armarna rakt fram

Gå sakta och kontrollerat ned, pressa ifrån med hälen på väg upp

10-15 per ben x 3 set



Utfall

Träna lår och rumpa

Stå i utfalls position med en fotrygg i en fotklyka som är strax nedanför knäna

Gå ut en bit från dörren

Håll överkroppen rak, dra in naveln mot ryggraden

För foten som är i fotklykan rakt bakåt samt så att knät pekar ned mot golvet samtidigt som du böjer det andra benet.

Se till så att knät spårar över tårna samt att knät inte går framför tårna