

Träningsmatta med Anne Marie



Knäböj

Tränar framsidan låren och sätesmuskulaturen

Stå med fötterna på höftbredds avstånd. Sätt dig ner som om du skulle sätta dig på en stol (tills knäna är i 90 grader) och res dig upp igen. Skjut ut rumpan ordentligt, håll upp bröstet och ha tyngden på hälarna. Gör 24 repetitioner, upprepa 2 gånger.



Utfall

Tränar framsidan låren och sätesmuskulaturen

Stå med fötterna på höftbredds avstånd. Sätt det ena benet långt fram (tårna ska alltid vara framför knäet) och böj båda knäna till 90 grader. Gör 12 repetitioner innan du byter ben. Upprepa 3 gånger på varje ben.



Push Ups

Tränar bröstet, samt till viss del skulderna och baksidan armarna

Stå med rak kropp och händerna brett isär. Sänk sedan överkroppen tills du har armbågsleden i en 90-gradig vinkel. Börja med att göra så många som du orkar med rak kropp innan du eventuellt måste sätta knäna i golvet. Se hur som helst till att hålla rumpan nere och ryggen rak. Gör 12-24 repetitioner innan du vilar. Upprepa övningen 3 gånger.



Smala Push Ups

Tränar baksidan armarna och skulderna

Smala push ups är lite tyngre än vanliga push ups och de flesta måste därför ha knäna i golvet. Håll händerna i en smal position, dvs. rakt ner från skulderna. Sänk sedan överkroppen tills du har armbågsleden i en 90-gradig vinkel, armbågarna pekar bakåt. Gör 8-16 repetitioner innan du vilar. Upprepa övningen 3 gånger.



Rygghäv

Tränar korsryggen, samt till viss del mellan skulderbladen

Ligg på magen med benen rakt ut bakom dig och armarna framåt med armbågsleden i 90 graders vinkel. Lyft sedan upp överkroppen långsamt, håll lite på toppen och sänk sedan sakta ner. Upprepa 8-24 gånger innan du vilar. Upprepa 3 gånger.



Säteshäv **Tränar sätesmuskulaturen**

Ligg på rygg med armarna ned längs sidorna. Böj benen uppåt så att knäna pekar mot taket. Häv sedan rumpan upp mot taket tills den är i linje med resten av kroppen och sänk sedan långsamt ner den igen. Spänn rumpan på vägen upp. Gör 8-24 repetitioner innan du vilar. Upprepa 3 gånger..



Planka **Tränar magen, samt till viss del korsryggen**

Placera kroppen i push up-position, men ha armbågarna i golvet. Det är tillåtet att ha knäna i golvet, men starta gärna med rak kropp. Skjut ner rumpan mot golvet och håll ryggen rak, spänn magen så att du pressar naveln inåt. Håll i 30-60 sekunder innan du vilar. Upprepa 3 gånger.



Sneda Sit Ups **Tränar de sneda bukmusklerna**

Ligg på rygg med böjda ben. Lägga armarna bakom huvudet. Lyft upp dig på snedden med motsatt axel mot motsatt knä. Sträck gärna fram den ena armen. Upprepa åt vartannat håll 24 gånger. Ta en paus och gör sedan om övningen 2 gånger till.