

Övningschema



1a

Stå rak i ryggen med raka ben.

Spänn bukmusklerna

Tränar ben och bål



1b

Stå rak i ryggen med böjda ben.

Variation: gör knäböjningar

Tränar benen



1c

Stå med raka ben och luta dig framåt.

Tränar benen, bäcken och rygg



1d

Stå med böjda ben och luta dig framåt, med händerna tryckta mot knäna.

Tränar benen, övre rygg, nacke och armar



2

Stå på tå och gör tåhävningar.

Vrister, vader, smalben, lår och bål.



3a

Stå på ett ben med knän böjda eller raka.

Tränar benen och balansen



3b

Utfall med ett ben på golvet och ett på plattan.

Variation: Sätt ner ena knät i golvet.

Ben och stuss











4

Stå med ett rakt ben på plattan, låt benet på golvet vara lätt böjt. Luta dig lite framåt.

Insida av lår

Övningschema

	<p>5a</p> <p>Stå rak i ryggen med raka ben.</p> <hr/> <p>Tränar baksida av ben, mage, rygg, nacke och skuldror</p>		<p>5b</p> <p>Stå lätt böjda ben, fäll fram ryggen (90°)</p> <hr/> <p>Tränar baksida av ben, stuss och nacke.</p>
	<p>6</p> <p>Stå med knäna framför plattan, håll händerna på plattan.</p> <hr/> <p>Armar, skuldror, nacke.</p>		<p>7</p> <p>Armhävningar med raka eller böjda knän.</p> <hr/> <p>Armar, axlar, övre rygg, nacke och mage</p>
	<p>8</p> <p>Lägg underarmarna på plattan och stå på tårna eller knäna.</p> <hr/> <p>Armar, skuldror, nacke, axlar, mage</p>		<p>9</p> <p>Sitt på knä med ryggen mot maskinen. Håll händerna på plattan</p> <hr/> <p>Baksida av armar, skuldror och nacke</p>
	<p>10</p> <p>Dips. Stå med raka eller böjda ben och lyft stussen upp och ner</p> <hr/> <p>Triceps, framsida bål, skuldror och nacke</p>		<p>11</p> <p>Lägg ena underarmen på plattan, stå med raka ben.</p> <hr/> <p>Arm, axel, sneda bukmuskler.</p>

Övningschema

 <p>12</p> <p>Gör situps eller håll i ett läge. Lås fast benen runt stängen, fötter på golv eller en bit upp.</p> <hr/> <p>Mage</p>	 <p>13</p> <p>Sitt med rak rygg, håll händerna på plattan bakom stussen</p> <hr/> <p>Bäcken, nedre rygg, mage, övre rygg och nacke.</p>
 <p>14</p> <p>Ligg med låren på plattan och underarmarna på golvet.</p> <hr/> <p>Stuss och mage</p>	 <p>15</p> <p>Sitt med rak rygg.</p> <hr/> <p>Bäcken och nedre del av rygg på ett skonsamt sätt</p>
 <p>16a</p> <p>Ligg på golvet med fötterna på plattan, lyft och sänk stussen.</p> <hr/> <p>Vader, lår, stuss och mage.</p>	 <p>16b</p> <p>Som 16a, men sträck ut ett av benen.</p> <hr/> <p>Vader, lår, stuss och mage.</p>
 <p>17</p> <p>Sitt på golvet med vaderna på plattan. Lyft och sänk stussen.</p> <hr/> <p>Knän, lår och mage</p>	 <p>18</p> <p>Sitt på en stol med fötter, hälar eller tår på plattan. Tips! Lägg händerna på knäna.</p> <hr/> <p>Ben och ev. armar, nacke och axlar</p>