



Träningsprogram



Sit-ups

Done-to-death men fortsatt lika bra! Viktiga är att du verkligen rullar men varje ryggkota så att magen får jobba till max.



Rygglyft

Enkel och bra övning. Lägg dig på mage och lyft upp överkroppen från marken. Titta alltid ner i marken så att du inte påverkar nacken onödigt mycket



Armbåge knä

Sit-ups med en liten twist. Sätt fingertopparna mot tinningarna. Gör en sned sit-ups höger samtidigt som du drar upp ditt vänstra ben så att armbågen och knäet möts. Gör sedan samma sak på motsatt sida.



Plankan

Enkel och effektiv övning. Sätt underarmarna i backen och sträck upp dig så att bara tårna och armarna i marken. Håll dig så rak du bara kan från fötterna hela vägen upp till nacken så länge du bara orkar

*Alla övningar sker på egen risk. Är du osäker på hur du ska göra och behöver hjälp?
Boka ditt nästa pass på 0707 – 91 35 00 eller via niclas@trainingseason.se*