

# Friskispressens träningsprogram

## Jorden runt – styrka för rygg och axlar



**1.** Ligg på magen med blicken ner i marken. Spänn skinkorna, lyft upp magen mot ryggen, så att du ligger stadigt. Lyft upp ryggen från underlaget och håll den statiskt i den positionen hela tiden. Tänk att du håller något i handen som du flyttar från hand till hand när händerna är längst fram och över skinkorna. Sträva efter att ha raka armar hela tiden. Gör tio åt ena hållet, byt sedan håll. För mer belastning, håll en tyngd i handen.

## Armhävningar – styrka för armar, axlar, mage och rygg



**1.** Ställ dig i utgångsposition för en armhävnings på knäna. Rikta blicken framför händerna. **2.** Gå sakta ner mot underlaget. Sätt därefter i tårna och sträck på armarna. **3.** Gå tillbaka upp i utgångsläget. Tänk på att hålla nacke och rygg i en rak linje. Upprepa cirka 20 gånger.

## Avslappning – sommarens skönaste övning! Ligg bekvämt och låt kroppen slappna av totalt. Upprepa så ofta du kan!

