

## Kör Håkans Westins styrkeprogram hemma.

Gör en cirkel med sju stationer. Jobba i 20 sekunder på varje. Vila i 20 sekunder mellan varje station. Gör tre varv.



**Diagonallyft.** Stå på alla fyra och lyft ena armen framåt parallellt med underlaget, samtidigt som du lyfter motsatta benet på samma sätt. Skifta och lyft nästa arm och ben, allt under långsamt, kontinuerligt tempo.



**Crunch eller sit-ups.** Crunch: kors händerna över bröstet och ha fötterna stadigt mot golvet. Spänn magmuskulerna och lyft upp axlarna så att kroppstyngden vilar mot korsryggen. Sit-up: fullfölj den uppåtgående rörelsen i lugnt tempo tills du sitter upp helt, och sänk tillbaka igen.



**STÄRKER ÖVERARMENS BAKSIDA**

**Triceps.** Sätt hälna i golvet och händerna framåt på framkanten av en stolsits. Böj armbågarna och sänk dig neråt i sittställning tills över- och underarm är i 90 graders vinkel, för att sedan pressa dig uppåt igen. Håll hela tiden benen raka.



**Upphopp.** Stå med fötterna parallellt isär, i axelbredd. Böj knäna och svinga upp armarna medan du trycker ifrån uppåt så att du lyfter från golvet med rak kropp. Ger spänst i rumpa och lår.



**TRÄNAR VADERNA OCH HÅLSENORNA**

**Tåhävning.** Stå med tårna på ytterkanten av en stepbräda eller ett trappsteg med hälna i luften. Håll hela tiden benen raka och häv dig uppåt och nedåt för att träna vaderna och hälsenorna.



**TRÄNAR BENEN STATISKT**

**Fartställning**  
Tänk dig att du åker störtlopp. Sträck fram armarna och sitt med benen i 90 grader utan att luta mot en vägg. Kör just denna övning i 40 sekunder i sträck utan vila!



**Modell: Helena Hugosson, gyminstruktör, träningscoach och cirkelfys-, cirkelgym- och träna ute-ledare, F&S Stockholm.**

**Armhävningar.** Ha kroppen horisontell, bålen rak och stabil med endast handflator och tår mot underlaget. Häv kroppen upp tills armarna är raka, och sänk dig sedan mot underlaget. Ha knäna i marken om det är för jobbigt på tå.

