

3

övningar för *hållningen*

Bra hållning gör att du ser längre, starkare och piggare ut. Här är tre övningar som ger din pondus en skjuts!

AV MALIN NYLÉN FOTO BIRGERSDOTTER

Upplägg: Gör varje övning 10–15 gånger på varje sida. Vila kort mellan övningarna. Upprepa programmet i tre varv. Det tar cirka 10 minuter – mindre än en procent av ditt dygn! ■



1 Sneda bergsklättrare

Så gör du: Stå i en rak planka. Spänn magen och hela bålen, fixera ryggen. Dra fram ena knät mot motsatt armbåge. Dra tillbaka och byt ben. Håll tempo genom hela övningen.
Här ska det ta: Mage, rygg, axlar.



Vandrande plankan

Så gör du: Utgångsposition är vanlig planka på armbågarna. Ställ dig därefter på raka armar och börja "vandra" på stället genom att lägga ner en armbåge i taget. Först ena armen, sedan den andra, hela tiden med stabil bål.

Här ska det ta: Övningen tränar hela muskelkorsetten och är toppen för en stark hållning.

Tips!

Det är viktigt att syresätta musklerna under träning för att orka mer. Försök att samordna andningen med övningen. Ett exempel är att andas in när du rör dig uppåt och andas ut och hålla emot på nedvägen.



Sneda sit-ups

Så gör du: Ha benen i luften i 90 grader samtidigt som du lyfter överkroppen från golvet. Sträck ut ena benet och dra det andra mot motsatt armbåge så att de nuddar varandra. Byt ben och arm. Spänn magen genom hela övningen.

Här ska det ta: Aktiverar de raka och sneda magmusklerna.