Personligt träningspass hemma

(Antal repetitioner är bara en rekommendation. Gör fler om det är för lätt eller färre om det är för tungt.)

* Plankan med benlyft. (4 x 1 min))

Stå i plankan på armbågar och tår. Lyft ena benet uppåt så högt det går. Håll i 2-3 sekunder. Släpp sedan ner benet igen och gör samma med det andra benet. ([Video: planka med benlyft](https://www.youtube.com/watch?v=8EMLSUHBETY))

* Skorpionen (3x10)

Ligg på mage. Lyft upp överkroppen och sträck din högra hand mot vänster häl och toucha hälen. Byt hand och fot. Gör 10 repetitioner åt varje håll i 3 set ([Första övningen i denna video](https://www.youtube.com/watch?v=eHbB49TdkOQ))

* Diagonala situps (3x10)

Ligg i situpsställning. Gör en diagonal situps där först höger armbåge går mot vänster knä sen vänster armbåge går mot höger knä. Gör 10 repetitioner åt varje håll i 3 set. ([Video: diagonala situps](https://www.youtube.com/watch?v=1ujuXcRhhjQ))

* Diagonala rygglyft (3x10)

Ligg på mage med armarna sträckta framåt. Lyft höger arm och vänster ben. Byt sedan ben och arm. Gör 10 repetitioner åt varje håll i 3 set. ([Video: Diagonala rygglyft](https://www.youtube.com/watch?v=gKBpkQJnYw4))

* Flutter kicks (3x20)

Ligg på rygg med benen rakt upp i luften. Släpp ner högerben utan att de tar i backen och lyft upp det igen. Gör samma sak med vänster ben. Gör 20 repetitioner åt varje håll i 3 set. ([Video: Flutterkicks](https://www.youtube.com/watch?v=ocRe4ccKeK4))

* Rygglyft med käpp (3x15)

Ligg på mage med armarna utsträckta rakt fram med en pinne, käpp, innebandyklubba eller liknande i händerna. Gör en ryggresning och dra in pinnen under överkroppen mot bröstet. När du går ner med överkroppen skjuter du fram pinnen framför kroppen igen. ([Video: Rygglyft med käpp 0:17 in i videon](https://www.youtube.com/watch?v=eHbB49TdkOQ))

* Hoppende utfallssteg med bakre fot på stol (3x15)

Stå med en fot mot en stol och den andra foten i backenen bit framför stolen. Gå ner i ett utfallssteg och res dig upp och avsluta med ett litet hopp. Gör 15 repetitioner på varje ben i 3 set. ([Video: Hoppende utfallssteg med bakre fot på stol](https://www.youtube.com/watch?v=OE-b8TQCn2c) )

* Rumplyft med stol (3x15)

Ligg på rygg med hälarna mot sitsen på en stol med en knävinkel på ungefär 90 grader. Lyft upp rumpa och höft så högt det går. För att göra den jobbigare ha bara en häl på stolen medan det andra benet är utsträckt. Gör då 14 eller 16 lyft totalt. ([Video: Höftlyft med stol](https://www.youtube.com/watch?v=HzMdUIMLQKE))

* Utfallssteg i sidled (3x10)

Gör utfallssteg i sidled. Tänk på att ha ryggen rak och inte bli framåtlutad. Gör 10 repetitioner åt varje håll i 3 set. ([Video: Utfallssteg i sidled](https://www.youtube.com/watch?v=2QoONmfgapk))

* Step up på stol (3x15)

Ställ ena foten på en stol. Res dig upp på benet som är på stolen och lyft det andra benets knä så högt du kan. Kliv ner och byt ben. Gör 15 repetitioner åt varje håll i 3 set. ([Video: Step up på stol](https://www.youtube.com/watch?v=Gwtbg9_-XSY))