

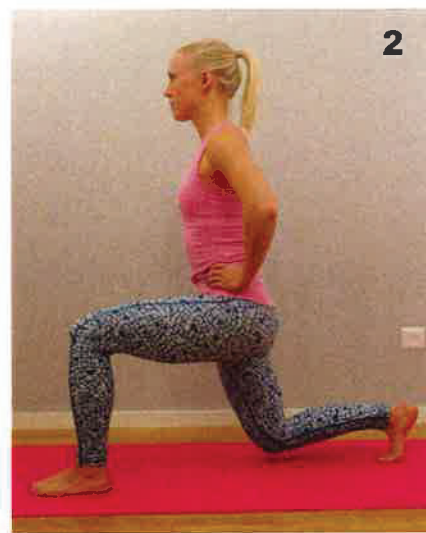
TRÄNA INFÖR SKIDSÄSONGEN

Starka benmuskler och bålstabilitet skapar bra position på skidorna

1. Benböj: Stå höftbrett och gör en knäböj till 90 graders vinkel i knäleden. Spänn magen och håll ryggen rak. 20 repetitioner x 3 set.



2. Utfall: Ta ett steg framåt, böj främre benet till 90 graders vinkel i knäleden och tryck sedan tillbaka till utgångsposition. 7 rep x 3 set per ben.



3. Ryggträning: Stå på alla fyra, lyft vänster arm och höger ben till horisontellt läge. Återgå till utgångsposition och byt sedan arm och ben. 12 rep x 3 set per sida.



4. Sidoutfall: Stå stabilt, ta ett kliv åt sidan och sjunk ner till 90 graders vinkel i knäleden. Spänn magen och ha en rak position i ryggen. Tryck sedan upp igen och byt ben. 7 rep x 3 set per ben.



5. Plankan: Stå på tå och armbågar. Om det är för tungt kan du sjunka ner på knä. Håll kroppen i en rak position med hjälp av magmuskulerna. Spänn magen. 30-60 sek x 3-5.



Kör programmet tre gånger i veckan inför din skidsemester!