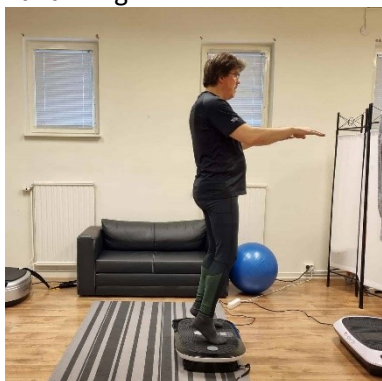


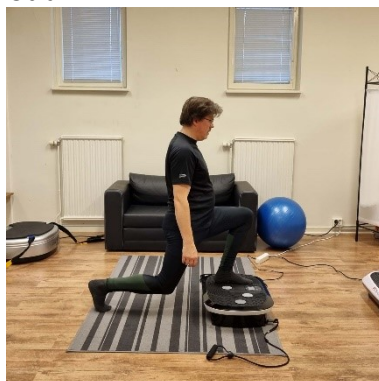
Vibrationsträning - Grundövningar för hela kroppen

Tåhävning



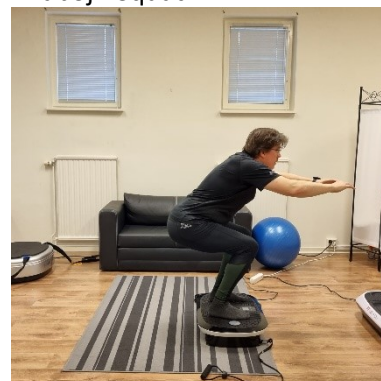
- Ställ dig med fötterna i axelbrett på vibrationsplattan. Spänn magmusklerna.
- Spänn vaderna, skjut ifrån och ställ dig på tå.
- Sänk dig sedan sänkta ned till utgångsläget igen medan du fokuserar på att hålla balansen.

Utfall



- Stå upp med fötterna i axelbrett på golvet en bit framför plattan.
- Tag ett steg framåt med ena benet och placera foten på plattan.
- Sänk dig ned till ca 90 graders vinkel i knät. Skjut sedan ifrån med främre benet för att komma tillbaka till utgångsläget igen.

Knäböj - Squat



- Stå upp med rakt ben och fötterna axelbrett.
- Sänk dig ned till ca 90 graders vinkel i knät (eller tills ditt lår är horisontellt).
- Håll armarna framför kroppen för att behålla balansen.
- Variant: Halv squat - sänk dig ned till ca 45 grader.

Sittande bålträning



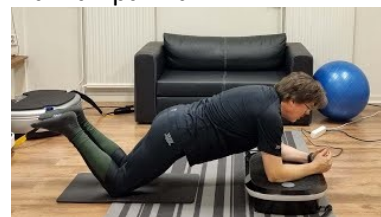
- Sätt dig på plattan med benen framåt och händerna i dina knän. Spänn magmusklerna.
- Luta dig bakåt och lyft och hälar på en bit från marken. Håll balansen genom att hålla armarna framför dig.
- Varianter:
- Lyft ett knä i taget och cykla.
- Dra upp dina knän samtidigt som du möter med bälten. (Situps)

Bryggan



- Ligg på rygg, med armarna längs sidan. Placera fötterna i axelbredd på din vibrationsplatta.
- Lyft höft och säte rakt upp tills överkroppen och benen hamnar i linje. Stanna kvar uppe i ca 1-2 sekunder medans du spänner rumpen.
- Sänk dig långsamt och kontrollerat igen.

Plankan på knä



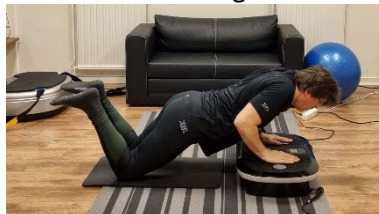
- Ställ dig på knä axelbrett på din träningsmatta samt placera dina underarmar på vibrationsplattan i nivå under dina axlar.
- Din kropp skall bilda en rak linje från huvudet till dina knän.
- Håll dig kvar så länge du orkar utan att börja svanka.
- Variant: Utför övning med raka ben.

Benlyft



- Ställ dig på alla fyra med dina knän på golvet och dina händer axelbrett på vibrationsplattan.
- Lyft upp ditt ena ben. Din kropp skall bilda en rak linje från huvudet till foten på det höjda benet.
- Håll dig kvar så någon sekund, för att sedan sänka benet och därefter lyfta upp det andra benet.

Klassisk armhävning



- Ställ dig på alla fyra med dina knän på golvet och dina händer axelbrett på vibrationsplattan.
- Sänk dig ned med bröstkorgen tills din mage når ned till plattan.
- När du når plattan så pressar du dig upp till raka armar igen.
- Variant: Utför övning med raka ben.

Triceps dips



- Sitt framför plattan, placera dina händer axelbrett på plattan med händerna pekandes framåt.
- Pressa upp kroppen tills du har raka armar.
- Sänk dig sakta ned tills du når golvet igen.

Utför övningar dynamisk med 10-20 repetitioner (som tar ca 30- 60 sekunder), eller stanna statiskt i målpositionen i ca 20-30 sekunder. När du utfört en övning så går du vidare till nästa övning.