

# TRÄNA DIG TILL FRAMGÅNG

▶▶ *Följ Stina Swartlings träningstips och slipp mjölksyra med ett halvvarv kvar till mål. Alla övningarna går att göra hemma och tränar de muskelgrupper du använder i sadeln. Tänk på att värma upp i ungefär tio minuter innan du startar.*

## DJUP, BRED BENBÖJ MED VIKT

Håll vikten frampå bröstet. Har du inte tillgång till ett gym går det lika bra att använda en stor bok. Ställ dig bredare än höftbrett. Vinkla tårna utåt. Lyft bröstkorgen, håll bak axlarna, titta framåt och sitt ner i bottenläge. Repetera 3x8 gånger eller så många som du orkar.



Tränar lår och säte.



Tränar hela kroppen, främst bålen och skulderpartiet.

## PLANKAN

Sätt underarmarna i golvet så armbågen hamnar under axlarna. Sätt i tårna och häv dig upp så du står rak som en planka. Håll upp kroppen ordentligt. Stå så länge du orkar.



Tränar hela kroppen, främst bröst och armar.

## ARMHÄVNINGAR

Ställ dig i armhävningssposition. Placera händerna under axlarna men lite bredare än axlarna. Sänk dig ner mot golvet. Spänn mage och ben. Vill du göra det lite lättare ställer du dig på knä och gör på samma sätt, lägg mycket vikt framåt. Vill du göra det lite svårare kan du använda en boll som du sätter ena handen på. Repetera 3x8 gånger eller så många som du orkar.



Tränar lår, säte och axlar.



## UTFALL MED AXELPRESS

Håll upp hantlarna, eller annan lämplig tyngd, i axelhöjd. Ta ett kliv bakåt, känn att du har tyngden kvar på det främre benet. Pressa dig upp och lyft hantlarna över huvudet. Repetera 3x8 gånger eller så många som du orkar.

## STINAS MONTÉÖVNING

Slå på datorn och klicka dig fram till ATG-live eller passa på när det är trav på tv. Ta tag i två gummiband som du har fäst på något säkert ställe. Böj benen så du hamnar i montéposition. Dra sedan i gummibandet med en hand i taget (går även att dra båda samtidigt). Det är viktigt att du håller emot även på tillbakavägen. Upprepa övningen lika länge som loppet pågår och glöm inte att ta i extra mycket över upploppet.

Tränar lår, säte, triceps och skuldror.

