

Väggsittning



GoLighter

1



2



Väggsittande är en träningsövning för att stärka lår- och sätesmusklerna. Du lutar dig med ryggen mot en vägg och går ner i en sittande position, som om du sitter på en osynlig stol. Dina knän ska vara i 90-graders vinkel, direkt över fötterna, och din rygg ska förbli rak mot väggen.

Hur länge för nybörjare?

Som nybörjare kan du börja med 20 till 30 sekunder. Gör 2–3 repetitioner med korta pauser emellan. När du blir starkare kan du sakta öka tiden till 1 minut eller mer. Viktigt: Se till att dina knän inte går över tårna och att du andas jämnt.

Planka



GoLighter

1



2



Plankan är en bra övning för magen, ryggen och kroppens mitt. Gå ner i underarmsplankan: Stöd dig på underarmarna och antingen på tårna eller knäna (en lättare variant). Din kropp ska bilda en rak linje från huvudet till fötterna eller knäna. Håll ryggen rak och spänn magen.

Hur länge för nybörjare?

Börja med 15–30 sekunder hålltid och gör 2–3 repetitioner. Med lite övning kan du sakta öka tiden. Viktigt: Falla inte in i svankrygg! Håll kroppen stabil och andas lugnt.

Lätt stående våg



GoLighter

1



2



Den lätta stående balansen tränar balans, rygg och ben. Stå rakt och förflytta din vikt till ett ben. Lyft det andra benet långsamt bakåt medan du lutar överkroppen framåt – så att din kropp bildar en linje. Du kan sträcka ut armarna åt sidan eller framåt. Håll positionen stilla och byt sedan ben.

Hur länge för nybörjare?

Håll positionen i 10–15 sekunder per sida och upprepa 2–3 gånger. Med tiden kan du förlänga varaktigheten. Viktigt: Ståbenet ska förbli stadigt på marken, och ryggen ska vara rak. Gör övningen långsamt och kontrollerat.

Knäböj med stol



GoLighter

1



2



Stolsquatsen är en bra övning för nybörjare för att träna ben och säte. Stå framför en stabil stol, med fötterna ungefär axelbrett isär. Böj långsamt knäna och sätt dig lätt på stolen utan att sätta dig helt. Tryck dig sedan tillbaka upp till stående.

Hur länge för nybörjare?

Börja med 10–12 repetitioner och gör 2–3 rundor. Mellan rundorna kan du ta 30–60 sekunders paus. Med tiden kan du öka antalet repetitioner. Viktigt: Se till att din rygg förblir rak och att knäna inte går över tårna.