

# Power Plate Grundnivå

Träna hela kroppen på 10 minuter

## Stretch



35Hz 30 Sec Low



### Stretch baksida lår

Placera hälen på plattan. Håll benet rakt, tårna sträckta uppåt & bröstet utåt. Böj dig mot tårna. Håll i 30 sekunder. Växla ben.



### Höftstretch

Placera tårna på plattan & spänn skinkan. Skjut fram höften tills en spänning kan kännas. Håll i 30 sekunder. Växla ben.

## Balans



35Hz 30 Sec Low



### Balans på ett ben

Stå på plattan med böjda knän. Lyft ena benet och inta en rak hållning. Håll i 30 sekunder. Växla ben.

## Styrka



35Hz 60 Sec Low



### Statisk knäböj

Stå på plattan & sätt dig genom att böja höfter och knän. Föreställ dig att du sitter på en stol.



### Statisk armhävning

Placera händerna på plattan & fötterna i golvet. Sjunk ned med överkroppen tills armbågarna är i 90 graders vinkel.



### Statisk Tricep-dip

Med ryggen mot plattan placeras händerna mot plattans kant. Sträck ut benen en bit & sjunk ned tills armbågarna är böjda i 90 grader & håll kvar.



### Statisk bicep-curl med remmar

Stå på plattan & håll bröstet utåt. Remmarna ska vara i armbågshöjd. Lyft uppåt och behåll spänningen i bicep genom hela övnigen.

## Core



35Hz 30 Sec Low



### Statisk plank

Placera underarmarna på plattan, axelbredd mellan fötter och armar. Knyt händerna och pressa ned underarmarna.



### Statiskt höftlyft

Ligg på rygg på golvet framför Power Plate. Flexa tår & tryck ned hälar i plattan. Lyft höften till 45 graders vinkel och håll kvar.



### Massage baksida lår

Ligg på golvet med ansiktet uppåt, baken precis utanför plattan. Lägg båda benen över plattan, sträck ut dig och slappna av.



### Vadmassage

Ligg på golvet med ansiktet uppåt. Placera vaderna över plattan och slappna av. Sträck tårna mot dig.

## Massage



35Hz 60 Sec High

# Power Plate medelnivå

Träna hela kroppen på 10 minuter

## Stretch



35Hz 30 Sec Low



### Stretch baksida lår

Placera hälen på plattan. Håll benet rakt, tårna sträckta uppåt & bröstet utåt. Böj dig mot tårna. Håll i 30 sekunder. Växla ben.



### Höftstretch med armsträckning

Placera tårna på plattan & spänn skinkan. Sträck ut armarna framåt och skjut fram höften tills en spänning kan kännas. Håll i 30 sekunder. Växla ben.

## Balans



35Hz 30 Sec Low



### Enbens RDL balans

Svikta i stödjebenet, sträck det andra benet bakåt och tippa framåt från höften så bröstkorgen blir parallell med golvet. Håll i 30 sekunder. Växla ben.

## Styrka



35Hz 60 Sec Low



### Alternerande utfall

Stå vänd mot plattan. Med bröstkorgen utåt, kliv fram med vänster ben på plattan och böj samtidigt det högra. Håll i 2 sekunder och kliv tillbaka. Fortsätt i 30 sekunder. Växla ben.



### Statisk armhävning med alternerande benlyft

Placera händerna på plattan & fötterna i golvet. Sjunk ned med överkroppen tills armbågarna är i 90 graders vinkel. Lyft ena benet en liten bit över golvet. Håll i 30 sekunder. Växla ben.



### Statisk Tricepdip med raka ben

Med ryggen mot plattan placeras händerna mot plattans kant. Sträck benen rakt ut & sjunk ned tills armbågarna är böjda i 90 graders vinkel. Håll kvar.



### Statiskt latsdrag med remmar

Stå på plattan. Justera remmarna så de är spända när armarna lyfts strax under axelhöjd. Håll remmarna med handryggen uppåt & lyft upp, ut & bort från kroppen. Håll spänningen genom hela övningen.

## Core



35Hz 30 Sec Low



### Statisk plank med alternerande armlyft

Placera underarmarna på plattan, axelbredd mellan fötter och armar. Knyt händerna och pressa ned underarmarna. Sträck vänster arm framåt, håll i 2 sekunder. Kom tillbaka till ursprungspositionen och växla arm. Fortsätt växla under hela övningen.



### Statiskt höftlyft med alternerande benlyft

Ligg på rygg på golvet framför Power Plate. flexa tår & tryck ned hämlarna i plattan. Lyft höften till 45 graders vinkel. Sträck höger ben uppåt, håll i 15 sekunder. Repetera med vänster ben.

## Massage



35Hz 60 Sec High



### Massage baksida lår

Ligg på golvet med ansiktet uppåt, baken precis utanför plattan. Lägg båda benen över plattan, sträck ut dig och slappna av.



### Vadmassage

Ligg på golvet med ansiktet uppåt. Placera vaderna över plattan och slappna av. Sträck tårna mot dig..