

Andra advent

Du behöver: Pinne/skaft eller handduk/gummiband.

Uppvärmning 10 min

Se separat pdf för uppvärmning.

Passet

Gör 1 varv av:

Step-up/Hoppa upp: 10 st

Latsdrag med pinne/handduk/gummiband: 10 st

Armhävning mot sten/bänk/trappa: 10 st

Diagonal: 5 + 5 st (5 på varje diagonal)

Doppa tå/häl: 5 +5 st (5 dopp på varje ben)

Vila 1-2 min mellan varje varv.

Gör övningarna i din takt. Hellre långsammare och kontrollerat än snabbt och slarvigt.

Stretch i minst 5 min

Se separat pdf för stretch.

Välj den nivå eller tidsåtgång som passar dig för dagen!

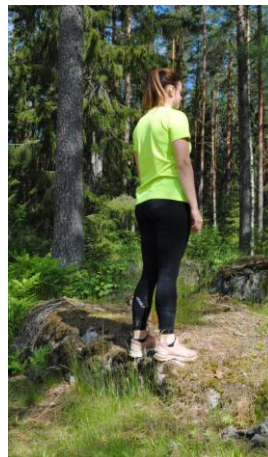
Nivå 1: Gör 4 varv (tidsåtgång ca 30min totalt)

Nivå 2: Gör 6 varv (tidsåtgång ca 45 min totalt)

Nivå 3: Gör 8 varv (tidsåtgång ca 50-60 min totalt)

Beskrivning

Step-up



Step-up/Hoppa upp

Tränar framsida lår, säte och vader.

Startposition: Stå nedanför en trappa/bänk/sten.

1. Stega upp med vänster ben först.
2. Pressa dig upp med vänster ben och stanna med båda fötterna uppe och sträck på dig.
3. Stega ned med vänster ben först till startposition.
4. Upprepa med höger ben först.
5. Gör det i så snabbt tempo du kan.

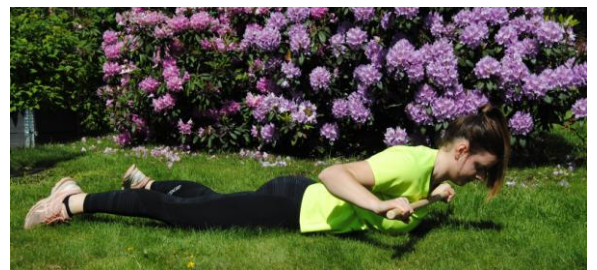
Tänk på: Se till att trycka ifrån/landa med hela foten i underlaget så att du får bra balans. Hälen ska ej vara "i luften".

Tuffare variant: Hoppa jämfota upp och sträck på dig innan du kliver tillbaka ned till startposition. Se nästa sida.

Lucka 2



Hoppa upp



Latsdrag med pinne

Träna Ryggen, främst mellersta till nedre delen.

Startposition: Ligg ned på magen. Placera armarna framför huvudet med ett axelbrett grepp på pinnen*.

1. Lyft upp ryggen och armarna mot taket så högt du kan.
2. I toppläget drar du pinnen mot ditt bröst och strävar efter att hålla uppe överkroppen från marken.
3. Pressa ifrån armarna igen, försök hålla överkroppen uppe från marken, och sjunk ned till startposition.

Tänk på: Försök slappna av i axlar och sträva efter att ha axlarna så långt ifrån öronen som möjligt (utan att överdrivet spänna dig). Tänk att du ska dra isär pinnen när du gör övningen.

* Övningen går att göra med pinne, skaft, gardinstång, scarf, handduk, gummiband eller vad du nu kan tänkas hitta hemma.

Tuffare variant: Ju tyngre pinne/skaft du har desto jobbigare blir det.

Lucka 2

Fyrstående



På knä



På tå



Armhävning mot sten/bänk/trappa/bord

Tränar bröst, axlar (främre del)

Startposition: Fyrstående eller på knä. Aktivera magen genom att "suga in" navlen lätt mot ryggraden. Sätt händerna i axelhöjd och brett en bit utanför kroppen.

1. Sjunk ned mot golvet i en kontrollerad rörelse genom att böja i armbågarna.
2. Gå så långt ned du kan, sträva efter att i princip nudda med bröstet/näsan. Håll kvar i nedersta läget i 1-2 sek.
3. Pressa dig tillbaka upp till startposition. Pressa dig uppåt lite snabbare än du sjunker ned.

Tips: Tänk att du har en tråd som går ut från huvudet som någon drar i så att du blir längre. Försök att hålla den långa positionen genom hela övningen. Detta hjälper dig att ha en aktiverad bål (mage).

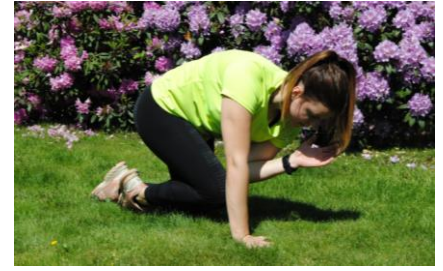
Tuffare variant: Gör övningen på tå med händerna mot en sten/bänk/trappa.

Supertuff variant: Gör övningen på tå med fötterna på en sten/bänk/trappa och händerna nedanför.

På med fötter på sten/bänk...



Lucka 2



Diagonal

Tränar axlar, rygg, mage, balans.

Startposition: Stå på alla fyra med knäna placerade under höfterna och händerna under axlarna. Det ska kännas stabilt.

1. Flytta vänster arm framåt samtidigt som du sträcker ut höger ben bakåt.
2. Tänk att du ska bli så lång som möjligt och hålla balansen.
3. Kom tillbaka in med arm och ben och möt armbågen mot knäet.
4. Sträck ut samma arm och ben igen. Upprepa x antal med samma diagonal innan du byter sida.

Tänk på: Sträva efter att hålla höfterna så stilla som möjligt utan att tippa i sidan.

Enklare variant: Ha båda armarna kvar i marken och sträck endast ut benet. Lägg på motsatt arm när du känner att du har balans i övningen. ELLER sätt ned knäna och händerna i golvet mellan varje utsträckning.



Doppa tå/häl

Tränar höftböjare och mage, främst inre magmuskulaturen.

Startposition: Ligg ned på rygg med benen upp i 90 grader. Ha armarna längs med kroppen.

1. Pressa ned svanken mot marken genom att aktivera magen. Tänk att naveln ska ned i marken. Känn gärna efter med handen vid ländryggen, det ska inte finnas något mellanrum där *.
2. Flytta ned en fot mot marken i långsam takt. Gå endast så långt ned att du fortfarande kan pressa ned svanken. Vänd rörelsen om du känner att "länden släpper" från golvet.
3. Kom tillbaka till startposition och byt ben.

Tänk på: Håll länden pressad mot golvet under hela övningen. Försök att andas som vanligt utan att tappa aktiveringen.

Tuffare variant: Doppa hämlarna mot golvet med raka ben.

* Här har vi alla olika förutsättningar beroende på hur mycket vi svankar. Om du svankar mycket så rekommenderar jag att lägga händerna/fingrarna in mot länden så att du hela tiden känner att du trycker ned svanken mot dem. Övningen är lite trixig att få till i början, men ge inte upp! Börja med små rörelser till en början och öka doppet av benen när du känner att du har kontroll.

Tuffare
variant

