

Lucka 1

Första advent

Du behöver: Tidtagning via t ex mobilen.

Uppvärmning 10 min

Se separat pdf för uppvärmning.

Passet

Dagens övningar: Utfallssteg bakåt, Skulderlyft, Mountainclimbers, Båten.

Gör 1 varv av:

Utfallssteg bakåt 30 sekunder, vila 15 sekunder.

Skulderlyft 30 sekunder, vila 15 sekunder.

Mountainclimbers 30 sekunder, vila 15 sekunder

Båten 30 sekunder, vila 15 sekunder.

Vila 1 minut mellan varje varv, drick vatten om du behöver. Upprepa antal varv enligt nivå du valt.

Stretch

Se separat pdf för stretch.

Välj den nivå eller tidsåtgång som passar dig för dagen!

Nivå 1: Gör 5 varv (tidsåtgång ca 30min totalt)

Nivå 2: Gör 7 varv (tidsåtgång ca 45 min totalt)

Nivå 3: Gör 10 varv (tidsåtgång ca 60 min totalt)

Beskrivning



Utfallssteg bakåt

Tränar framsida lår & säte (rumpa)

Startposition: Stå höftbrett isär med fötterna. Stå stolt i hållningen och stadigt på hela foten, sträva efter att ha rak rygg och bröstet framåt/uppåt genom hela övningen.

1. Stega bak med vänster ben. Se till att du fortfarande har höftbrett isär med fötterna. Detta ger dig mer stabilitet och balans.

2. Sjunk rakt ned så långt du kan mot golvet utan att nudda golvet med knäskålen.

3. Vänd tillbaka rörelsen till startposition genom att pressa kraften uppåt genom din främre fot (högra).

4. Kliv ihop och byt ben – kliv bakåt med höger ben.

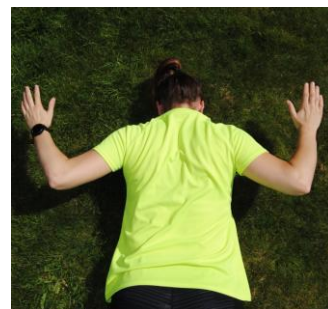
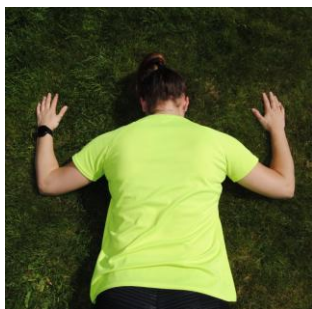
Tänk på: gå endast så djup ned att du känner att du har kontroll. Se till att knäet på ditt främre ben inte faller över tårna.

Tuffare variant: Gör utfallen med bakre benet på en sten/trappsteg. Se nästa sida.

Lucka 1



Tuffare variant av utfall



Skulderlyft

Träna Ryggen, främst övre delen vid skulderbladen.

Startposition: Ligg ned på magen. Placera armarna i ca 90 grader ut från kroppen. Ha handflatorna nedåt och fötterna i golvet under hela övningen. Rörelsen ska endast ske mellan skulderbladen.

1. Lyft upp armarna mot taket så långt du kan genom att föra skulderbladen mot varandra.
2. Håll kvar i toppläget i 1-2 sek.
3. Håll emot rörelsen när du sjunker tillbaka ned mot marken.

Tänk på: Huvudet ska vara kvar i marken under hela övningen. Tänk att du ska knipa fast en tennisboll mellan skulderbladen. Försök slappna av i axlar och sträva efter att ha axlarna så långt ifrån öronen som möjligt (utan att överdrivet spänna dig).

Lucka 1



Mountainclimbers

Tränar främst axlar, mage och fläset!

Startposition: Stå på tå och händer i en hög plankposition. Aktivera magen genom att "suga in" navlen lätt mot ryggraden. Sätt händerna rakt under axlarna. Sträva efter en rak linje mellan axlar, höft, knä och tå.

1. Dra in ena knäet mot magen samtidigt som resten av kroppen står kvar i samma position.
2. Flytta tillbaka benet och upprepa med andra benet.
3. Gör övningen i så snabbt tempo du bara kan utan att tappa positionen i resten av kroppen.

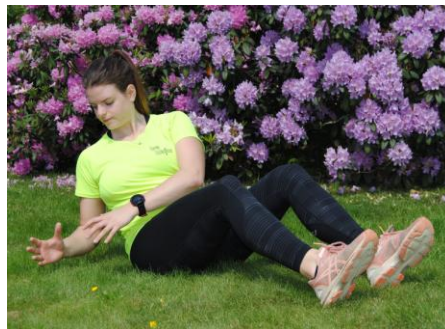
Tips: Tänk att du har en tråd som går ut från huvudet som någon drar i så att du blir längre. Försök att hålla den långa positionen genom hela övningen. Detta hjälper dig att ha en aktiverad bål (mage).

Alternativ variant: Gör övningen mot en bänk/stol/pall. Stå då istället på underarmarna. Sträva efter att ha armbågarna rakt under axlarna. Den här varianten passar dig som får ont i handlederna eller av annan anledning inte kan göra den första varianten.

Alternativ variant



Tuffare variant



Båten

Tränar mage (raka och sneda bukmusklerna)

Startposition: Sitt ned med benen lätt böjda och hälarna i golvet. Ha fötterna höftbrett isär. Luta bak kroppen tills du känner ett "dragläge" i magen. Stanna i den positionen.

1. Flytta armarna från sida till sida.
2. Följ händerna med blicken och försök att slappna av i nacken.
3. Gör övningen så snabbt eller långsamt du vill.

Tänk på: Sträva efter att sitta med så rak rygg som möjligt.

Tuffare variant: Sätt ihop fötterna och lyft upp dem i luften. Flytta händerna på samma vis.

Supertuff variant: Ha fötterna i luften och ta med en vikt i händerna. Ta bort vikten om du känner smärta i ryggen.