

Fjärde advent

Du behöver: Tidtagning eller leta fram TABATA låtar på exempelvis Spotify. Då kan du följa intervallerna i låtarna utan att behöva hålla koll på tiden.

Uppvärmning 10 min

Se separat pdf för uppvärmning.

Passet

TABATA

1. Knäböj + Mountainclimbers
2. Rygglyft med vrid + höftlyft
3. Båten + Diagonalen
4. Utfallssteg framåt eller bakåt + Masken
5. Armhävning + situps
6. Draken + Båten hand mot fot
7. Burpees + planka
8. Löpning på stället/höga knän

Börja med övningarna på nummer 1. Arbeta 20 sekunder med knäböj, vila 10 sekunder. Arbeta 20 sekunder med mountainclimbers, vila 10 sekunder. Upprepa totalt 8 gånger (4 gånger knäböj och 4 gånger mountainclimbers). Vila 1 min.

Gör samma upplägg med nummer 2.

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: Nummer 1-4 (tidsåtgång ca 30min totalt)

Nivå 2: Nummer 1-6 (tidsåtgång ca 40 min totalt)

Nivå 3: Nummer 1-8 (tidsåtgång ca 50 min totalt)

Beskrivning

Knäböj

Tränar framsida lår & säte (rumpa)



Startposition: Stå höftbrett isär med fötterna, böj lite i knäna och se till att fötterna har samma vinkel som knäna. Aktivera magen genom att "suga in" naveln lätt mot ryggraden. Stå stolt i hållningen och stadigt på hela foten, sträva efter att ha rak rygg och bröstet framåt/uppåt genom hela övningen. Ta med armarna så långt upp/rakt du kan.

1. Skjut bak rumpan och sjunk ned mot golvet (tänk att du ska sätta dig på en stol som är lite för långt bakom dig).
2. Sjunk ned så långt du kan mot marken.
3. Vänd tillbaka rörelsen till startposition.

Tänk på: håll knäna innanför tårna och pressa knäna lätt utåt under övningen så att knäna inte faller in mot varandra. Gör det ont i rygg eller knän? Prova att inte gå lika djupt ned eller gör knäböjen mot en stol eller liknande.

Tuffare variant: Knäböj med hopp. Lägg på ett hopp när du pressat dig uppåt. Se till att landa och hitta balans innan du startar nästa knäböj.

Lucka 4

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.

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 bord/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.



Rygglyft med vridning

Tränar ryggen.

Startposition: Ligg ned på magen. Placera händerna vid hakan med handflatorna nedåt.

1. Lyft upp överkroppen i en kontrollerad rörelse. Armarna ska vara "låsta" vid hakan och följa med upp i rörelsen.
2. Håll kvar i toppläget och gör en vridning så du tittar åt höger. Vrid så långt du kan.
3. Vrid tillbaka och sjunk ned mot golvet igen.
4. Upprepa rörelsen och vrid åt vänster.

Tänk på: Ha fötterna i underlaget under hela övningen.

Tuffare variant: Sätt händerna vid tinningarna.

Höftlyft

Tränar rygg, säte och baksida lår.



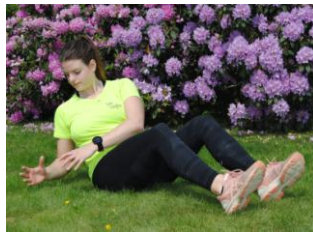
Startposition: Ligg ned på rygg med fötterna en bit från rumpan. Ha armarna längs sidan.

1. Lyft upp höften mot taket. Sträva efter en rak linje mellan axel, höft och knä.
2. I toppläget så kniper du ihop skinkorna i 1-2 sek.
3. Slappna av och kom ned igen.

Tänk på: Aktivera magen genom att "suga in naveln" lätt mot ryggraden. Ha fötterna stadigt i golvet.

Tuffare variant: Lägg ut ena benet rakt. Lyft upp höften med det andra benet ELLER använd en pall/trapp/soffa och lägg fötterna på. Kör med båda fötterna i eller med ena benet rakt.

Lucka 4



Båten

Tränar mage (raka och sneda bukmuskulerna)

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.



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 golvet 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.

Utfallssteg framåt eller bakåt

Tränar framsida lår & säte (rumpa)

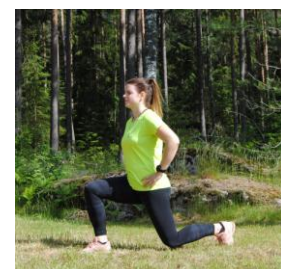
Startposition: Stå höftbrett isär med fötterna. Stå stolt i hållningen och stadigt på hela foten, sträva efter att ha rak rygg och bröstet framåt/uppåt genom hela övningen.

1. Stega bakåt eller framåt 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.
4. Kliv ihop och byt ben – kliv bakåt eller framåt 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/pall.

Tips: Att kliva bakåt när man gör utfall är lite skonsammare för knäna. Du får också mer kontroll och balans. Gör det som funkar bäst för dig.



Lucka 4



Masken

Tränar främst magmuskulatur, axlar och balans.

Startposition: Stå upp.

1. Böj dig ned och sätt i händerna i marken.
2. Stega ut med händerna tills du hamnar i en hög plankposition.
3. Håll kvar i det läget i 1-2 sek.
4. Vänd tillbaka genom att flytta händerna mot fötterna.
5. Res dig upp.

Tänk på: Aktivera magen genom att "suga in naveln" lätt mot ryggraden. Detta hjälper dig att hålla balansen.

Enklare variant: Stega endast ut med händerna så långt att du känner att du orkar stega tillbaka ELLER stå framför en trappa och stega upp med händerna så högt upp du kan i trappstegen.

Tuffare variant: Stega ut med händerna i nedförsbacke.



Armhävning mot bord/bänk/trappa/soffa

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 bord/bänk/trappa/soffa.

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



Situps

Tränar mage (raka bukmuskeln)

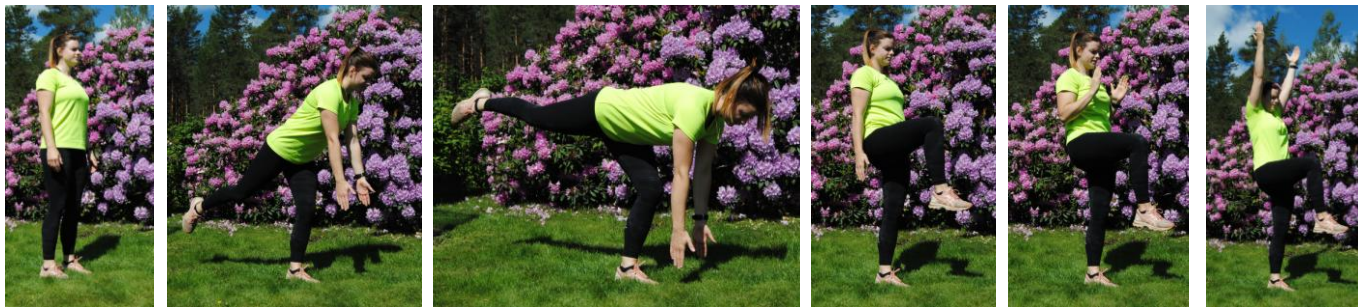
Startposition: Ligg ned på golvet med armarna ovanför huvudet. Böj knäna och sätt i fötterna höftbrett isär på bekvämt avstånd från rumpan.

1. Lyft upp armarna från marken och för dem framåt.
2. Böj i magen så att skuldrorna lyfter från marken och händerna strävar efter att nå knäna.
3. Håll emot rörelsen när du lägger dig ned igen. Du ska lägga dig så ljudlöst som möjligt. Armarna går tillbaka över huvudet.

Tänk på: Slappna av i nacken. Dra dig upp med magen så långt du orkar, låt armarna hjälpa dig att få fart.

Tuffare variant: Lyft dig ända upp till sittande och sträva efter att nå fötterna/tårna med händerna innan du vänder tillbaka ned.

Lucka 4



Draken

Tränar främst baksida lår, fotleder och balans.

Startposition: Stående med fötterna höftbrett isär.

1. Lyft höger ben bakåt/uppåt samtidigt som du lutar fram med överkroppen. Håll ryggen rak och böj lätt i vänster ben.
2. Luta så långt fram du kan utan att tappa balansen. Sträva efter att komma ut i rak vågrät linje mellan fot, höft, axel och öra.
3. Vänd tillbaka rörelsen kontrollerat.
4. Utan att stöta höger fot i golvet så kommer du upp med höger ben i 90 grader framför kroppen.
5. Flytta samtidigt armarna uppåt mot taket. Hitta balans.
6. Upprepa rörelsen på samma ben X antal gånger innan du byter ben.

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). Sträva efter att hålla benet i luften och hålla balansen genom hela övningen. Gör hellre små rörelser i början.

Båten

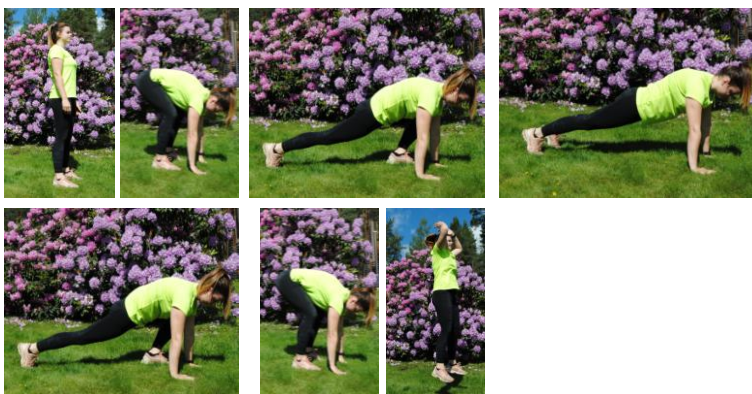
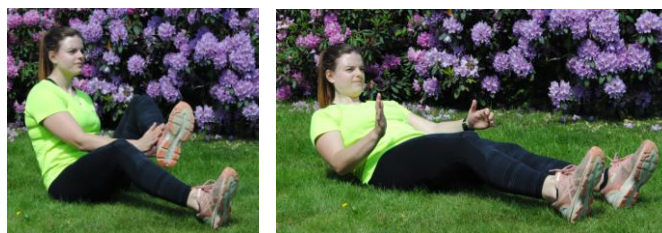
Tränar mage (raka och sneda bukmusklerna)

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. Möt höger hand mot vänster fot.
2. Sträck ut kroppen.
3. Dra dig upp med magen och möt vänster hand mot höger fot.

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

Tuffare variant: Ha fötterna i luften under hela övningen.



Burpees

Tränar hela kroppen och flåset!

Startposition: Starta stående.

1. Sätt ned händerna i golvet.
2. Stega bakåt med båda benen så du hamnar i en hög plankposition.
3. Stega in tillbaka med benen mot händerna.
4. Res dig upp till stående och hoppa upp. Klappa händerna ovanför huvudet i hoppet.

Tänk på: Gör övningen i ditt eget tempo.

Tuffare variant: Hoppa jämfota ut till plankposition och hoppa in, ELLER gör övningen i högre tempo.

Lucka 4



Planka

Tränar främst magmuskulaturen.

Startposition: Starta på golvet på underarmarna och knä eller tå. Se till att armbågarna är rakt under axlarna. Sug in naveln lätt mot ryggraden så att du aktiverar magen.

1. Stå statiskt i den här positionen.

2. Sträva efter att ha en rak linje från öra, axel, höft och knä/fot under hela övningen.

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.

Alternativ variant: Använd en pall, bänk eller bord.



Löpning

Tränar främst benen och flåset

Startposition: Stå still på stället. Jogga så snabbt du kan. Alternativt kan du dra upp knäna mot magen, även kallat höga knän.

Gör det som känns bäst för dig!