

Tredje advent

Uppvärmning 10 min

Se separat pdf för uppvärmning.

Passet

Gör 1 varv av:

Jättekliiv: 12 st (6 st på varje ben)

Höftlyft: 12 st

Rygglyft med vrid: 12 st (6 st åt varje håll)

Björngång: 6 steg framåt + 6 steg bakåt

Doppa tå: 12 st (6 st på varje ben)

Börja om direkt utan vila. Gör så många varv du hinner på den nivå du valt. Gör övningarna i din takt. Hellre långsammare och kontrollerat än snabbt och slarvigt. Ta vatten när du behöver. Tanken med detta pass är att du ska få upp ett högre flås eftersom du inte får vila på samma sätt som de andra passen vi gjort innan. Det blir alltså ett effektivt träningspass. Kör hårt!

Stretch i minst 5 min

Se separat pdf för stretch.

Välj den nivå eller tidsåtgång som passar dig för dagen!

Nivå 1: 10 minuter (tidsåtgång ca 30min totalt)

Nivå 2: 15 minuter (tidsåtgång ca 35 min totalt)

Nivå 3: 20 minuter (tidsåtgång ca 40 min totalt)

Beskrivning



Alternativ variant



Jättekliiv

Tränar främst flås och rörlighet, men även styrka i mage och armar.

Startposition: Stå i en hög plankposition med händerna rakt under axlarna. Ha kvar händerna på samma ställe under hela övningen.

1. Flytta fram höger ben, på utsidan av kroppen, mot händerna. Sträva efter att komma i höjd med händerna.
- 2.. Flytta tillbaka höger ben till utgångsposition.
3. Upprepa med vänster ben.

Alternativ variant: Om du har ont/får ont i handleder kan du göra övningen mot en pall/stol eller liknande.

Tuffare variant: Gör övningen i högre tempo ELLER flytta tillbaka höger ben till utgångsläge och hoppa iväg med vänster ben mot händerna samtidigt. Gör sedan tvärtom. Övningen liknar mountainclimbers, fast du flyttar benen på utsidan av kroppen.

Lucka 3



Tuffare variant
Välj den som passar dig



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/sten och lägg fötterna på. Kör med båda fötterna i eller med ena benet rakt.



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 marken igen.
4. Upprepa rörelsen och vrid åt vänster.

Tänk på: Ha fötterna i underlaget under hela övningen.

Tuffare variant: Sätt händerna vid tinningarna.

Lucka 3



Tuffare variant

Björngång

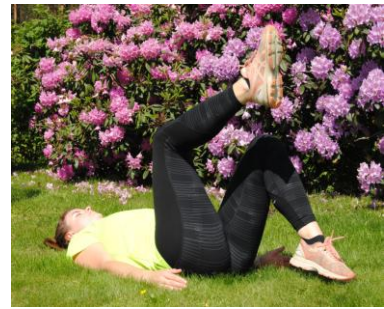
Tränar balans, koordination och stabilitet.

Startposition: Starta på alla fyra med rumpan upp i luften.

1. Stega framåt med armar och ben. Du ska gå på alla fyra.
2. Gå så långt som övningen kräver.
3. Gå baklänges på alla fyra tillbaka till starten.

Tänk på: Försök hålla så stabil position du kan i höften.

Tuffare variant: Kom ned lägre med rumpan ELLER ta längre steg med fötter och armar.



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 golvet genom att aktivera magen. Tänk att naveln ska ned i golvet. Känn gärna efter med handen vid ländryggen, det ska inte finnas något mellanrum där *.
2. Flytta ned en fot mot golvet 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 hälar 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

