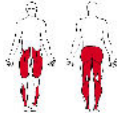


Ett ganska enkelt hemmaupplägg som du kan använda dig av när du inte kommer iväg till Genki.



1. Kondition - Intervaller (flera alternativ)

Ha en bra hållning när du springer. Håll upp huvud och bröst. Se framåt, inte ned i marken. Försök slappna av i ditt skulderparti och sänk ned skulderna när du springer.

Spring 30 sekunder i en takt som känns bekväm för dig och promenera 30 sekunder. Upprepa detta tills du kommit upp till 5 minuter och vänd sedan hem.

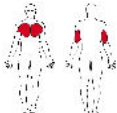
Kan du inte springa?

Gör ditt bästa för att få upp pulsen genom andra rörelser. Du kan fortfarande jobba i intervaller 30 sekunder högre intensitet och 30 sekunder lägre intensitet.

Exempel på vad du kan ha som alternativ:

- Trampa på stället i hög hastighet på en soffdyna/madrass.
- Ta en powerwalk på gräsmattan i högt tempo
- Stå på stället och trampa med så höga knän du kan.

Varaktighet: 10 min 0 sek



2. Armhävning - på knä

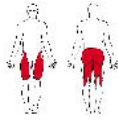
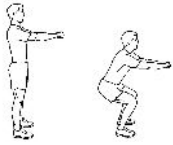
Ställ dig i armhävningssposition med knäna i golvet. Ha gärna en kudde eller filt under knäna för bekvämlighet. Håll armarna brett isär enligt bilden och gå ner med bröstet mot golvet.

Dra in naveln mot ryggen samtidigt som du sänker kroppen mot golvet. Pressa tillbaka till startläget. Håll blicken riktad ner mot golvet under hela övningen.

Är övningen för tung?

- Ett tips är att göra armhävningar från knäna mot soffan eller om du ställer dig upp och gör det stående mot en vägg.

Set: 3 , Repetitioner: 8-12



3. Knäböj

Stå med fötterna i höftbredd. Håll ryggen rak med blicken framåt. Påbörja en sittande rörelse som om du ska sätta dig på en stol.

Pressa upp och återgå till utgångspositionen. Se till att ha hälarna på golvet och att knäna pekar i samma riktning som tårna.

Tips

- Om du har svårt för balansen så kan du sätta en stol bakom dig. Träna på att sätta dig och ställa dig upp med en bra hållning. När det känns enkelt så kan du sätta dig på något annat som har en lägre höjd.

Set: 3 , Repetitioner: 8-12

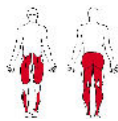


4. Bäcklyft

Ligg på rygg med böjda knän. Spänn rumpan samtidigt som du lyfter bäckenet och dra in naveln mot ryggen.

Håll i 3-5 sek i det högsta läget och gå sedan ner igen och repetera.

Set: 3 , Repetitioner: 8-12



5. Kondition - Intervaller (flera alternativ)

Ha en bra hållning när du springer. Håll upp huvud och bröst. Se framåt, inte ned i marken. Försök slappna av i ditt skulderparti och sänk ned skulderna när du springer.

Spring 30 sekunder i en takt som känns bekväm för dig och promenera 30 sekunder. Upprepa detta tills du kommit upp till 5 minuter och vänd sedan hem.

Om det du känner att det blir för tufft så kan du halvera tiden till totalt 5 min.

Kan du inte springa?

Gör ditt bästa för att få upp pulsen genom andra rörelser. Du kan fortfarande jobba i intervaller 30 sekunder högre intensitet och 30 sekunder lägre intensitet.

Exempel på vad du kan ha som alternativ:

- Trampa på stället i hög hastighet på en soffdyna/madrass.
- Ta en powerwalk på gräsmattan i högt tempo
- Stå på stället och trampa med så höga knän du kan.

Varaktighet: 10 min 0 sek



6. Rygglyft

Ligg på magen med händerna placerade rakt utanför axlarna och se ned i golvet.

Lyft överkroppen upp från golvet och knip ihop dina skulderblad när du kommer högst upp i rörelsen. Då ner till utgångsposition och upprepa.

Set: 3 , Repetitioner: 8-15



7. Plankan

Stå på tårna om du vill ha det lite tyngre, eller stå på knäna om du vill ha det lite lättare. Placera armbågarna i rak linje nedanför dig och dra in naveln mot ryggen.

Aktivera magmuskulaturen och tryck naveln in mot ryggraden. Stå i denna positionen så länge du orkar och upprepa totalt 3 set.

Set: 3



8. Sneda situps

Ligg på rygg med armarna korsade över bröstet och med böjda knän. Lyft huvudet och överkroppen och vrid i riktning av det ena knät.

Upprepa åt motsatt sida. Se till att göra övningen med en jämn rörelse.

Set: 3 , Repetitioner: 8-10



9. Rörlighetsträning

Ligg på sidan med den nedersta handen under huvudet och den andra armen rak på golvet framför dig. Håll det översta benet böjt.

Vrid överkroppen genom att lyfta armen uppåt och bak så långt som du kan. Håll positionen avslappnat ca 30-60 sekunder och vrid sakta tillbaka.

Försök att hålla underkroppen helt stilla under övningen.