



Tips! Du kan scanna QR-koden med telefonen för att se en video på alla övningar om du är osäker på hur dom ska utföras. Vill du ha hjälp med någon övning så får du gärna fråga oss i receptionen så visar en personlig tränare dig hur du ska göra.



1. Intervall (Promenera/jogga)

Ta på dig skorna och ta dig ut på en härlig intervallrunda. Pendla mellan att gå 1 minut och jogga/löp i 20-30 sekunder tills det gått 15 minuter.

Om du inte har en bra 15-minuters-runda så kan du göra såhär:

Börja gå åt en riktning. När det gått 7,5 minuter så vänder du tillbaka och gör precis likadant på vägen hem. Totalt blir det konditionsträning 15 minuter.

Du kan både förlänga och korta ner joggingens/löpningens tid för att utmana dig eller förenkla. Du kan även korta ner vilan när du märker att du orkar mer.

Varaktighet: 15 min 0 sek



2. Pushups mot vägg

Luta dig mot en vägg med armarna i ungefär brösthöjd. Sänk kroppen mot väggen och pressa tillbaka.

Tips! Ju längre ifrån du står med fötterna från väggen, desto tyngre kommer det bli. Ju närmare du står, desto lättare kommer det bli.

Set: 3 , Repetitioner: 10-15



3. Utfall

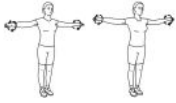
Stå med samlade ben och håll armarna i sidan. Lyft det ena benet och fall framåt. När benet når marken bromsar du rörelsen till knät är ungefär 90 graders vinkel och kroppen är i djup position.

Pressa ifrån med det främre benet och återgå till startpositionen. Se till att knät inte förs framför tårna och att ryggen är rak.

Obs! Om du får ont i knäna så kan det bero på att knäet kommer för långt fram. Testa då istället att göra utfallen bakåt. Eller fråga oss i receptionen så visar vi dig hur du ska göra.

Repetitioner: 30 steg





4. Cirklar med utsträckta armar

Gör cirklar med armarna rakt utåt med en god hållning. Cirkla armarna först 1 minut framåt, sedan cirklar du armarna 1 minut bakåt. Upprepa 3 set.

Tips! Om du vill göra det tyngre så kan du fylla två flaskor med vatten som du håller i samtidigt som du gör cirklarna.

Set: 3 , Anstr: 1 min Borg RPE



5. Statisk situps

Sätt dig på mattan med fötterna i golvet. Sänk dig bakåt med något bakåttippat bäcken, lång rygg och armarna utsträckta framför bröstet. Håll positionen och känn hur du jobbar med magmuskulaturen.

Utmana dig i tidsintervallerna efter din egna förmåga.

Set: 3 , Varaktighet: 15 sek



6. Gå promenad

Avsluta träningspasset med en 20 minuters promenad.

Varaktighet: 20 min 0 sek

