

## Övningar att göra utomhus:

Ett helkroppsprogram i form av cirkelträning. Vill man få upp pulsen så ta en kort vilopaus mellan övningarna för att påverka konditionen.

Uppvärmning: 10 min jogg med inslag av höga knän, spark i rumpan och armpendlingar.

Styrkeövningar: 45 sekunder aktiv, vila om du inte orkar hela tiden med korrekt teknik.

Vila: 15 sekunder vila mellan övningar och 2 minuter mellan varven.

### 1. Upphopp på bänk.

a. Så gör du: Hitta en lagom hög bänk eller trappa. Ställ dig axelbrett och gör ett jämfotahopp upp.

Gå ner med en fot i taget och upprepa.

b. Träning för: Säte, framsida lår och bål.

c. Utmana: Hoppa även ner.

### 2. Armhävning mot bänk.

a. Så gör du: Placera händerna något bredare än axelbrett på bänken i höjd med bröstkorgen. Spänn magen och sänk överkroppen till du nuddar bänken, pressa upp. Tänk på att ha en god hållning genom övningen. För lättare belastning, kör på knä.

b. Träning för: Bröst, armar, axlar och bål.

c. Utmana: Kör på plan mark eller fötterna på bänken.

### 3. Utfallsgång.

a. Så gör du: Stå med god hållning, fötter axelbrett isär och händerna i sidan. Ta ett stadigt kliv framåt och gå ner så att det bakre knäet nästan nuddar marken. Fortsätt rörelsen framåt och lyft upp det bakre benet ordentligt innan du tar nästa steg. Markera varje steg och lyft upp knäna högt.

b. Träning för: Framsida lår, säte och bål.

c. Utmana: Kom upp på tå i varje mellanposition.

### 4. Dips.

a. Så gör du: Sätt dig längst ut på en bänk med händerna utanför låren. Ju mer du sträcker ut benen desto tyngre blir övningen. Viktigt att du behåller en lodrät rygg oavsett hur utsträckta benen är. Låt armbågarna peka bakåt/utåt och sänk sedan kroppen rakt ner till axlarna är i jämnhöjd med armbågarna och pressa dig upp igen. Tänk på att ha en god hållning.

b. Träning för: Armar, bröst och axlar.

c. Utmana: Låt armbågarna peka mer bakåt för större inkoppling av baksida överarm och därmed en tyngre övning.

### 5. Plankan.

- a. Så gör du: Placera armbågarna under axlarna. Stå på tår eller knän. Håll en konstant anspänning i magen och neutral rygg. Undvik svank. Övningen ska kännas i magen.
- b. Träning för: Bål och mage.
- c. Utmana: Lyft på en fot och/eller en arm för att göra övningen ännu mer instabil. Tänk på att göra lika många lyft med båda sidor.

#### 6. Bred rodd på bänk/räcke/bord/gren

- a. Så gör du: Greppa räckets brett med handflatorna från kroppen. Ju närmre kroppen du placerar fötterna desto lättare blir belastningen. Spänn sedan bålen och dra bröstkorgen mot räckets höften följer med. Tänk på att dra ihop skulderbladen och skjuta fram bröstet.
- b. Träning för: Rygg, skuldror, armar och bål.
- c. Utmana: Sträck ut benen helt eller lyft upp en fot från marken.

#### 7. Plankan med benindrag

- a. Så gör du: Ställ dig i armhävposition mot en bänk. Dra sedan in knäet diagonalt mot motsatt armbåge. Tänk på att runda ryggen och använda magen. Kör varannan sida.
- b. Träning för: Bål och magmuskulaturen.
- c. Utmana: Sträck ut benet som du sträcker fram.

#### 8. Crunch

- a. Så gör du: Lagg dig på marken, placera fötterna nära rumpan. Spänn magen och gör en crunch, dvs. böj i överkroppen och minimalt/inget i höftleden. Enbart en liten rörelse där skuldrorna lämnar marken. Ha en konstant anspänning i magen under hela övningen. Använd armarna för tyngre belastning. Behåll armarna liggandes framåt vid sidan av kroppen för lättare belastning.
- b. Träning för: Magmuskulaturen.
- c. Utmana: Håll kvar ett par sekunder i toppläge och bromsa extremt långsamt ner.