

6 effektiva övningar som gör kroppen smidig och spänstig:

# GRACIÖS SOM EN GASELL PÅ 4 VECKOR

Kan du tänka dig en kropp som en vältränad och smidig gasell – även när du kliver ur sängen på morgonen? Som ser stark och graciös ut när du reser dig upp? Som går och springer med lätta steg och aldrig är klumpig?

Få tillbaka känslan av en yngre kropp med **6 funktionella övningar som på 28 dagar kan göra din kropp så stark och smidig** att den alltid fungerar som du vill.

## VÄRM UPP INNAN DU GÖR ÖVNINGARNA

**Uppvärmning:** Sväng runt armarna i cirklar, jogga lätt på stället, twista, rotera höften runt i cirklar eller vad du har lust att göra för att väcka kroppen och signalera att det är dags för träning. Du kan även ta en liten löprunda och avsluta med detta träningsprogram, så du får puls- och styrketräning i ett.

## Gör övningen steg för steg

Om du inte kan kasta dig ut i den här övningen från dag ett, så öva dig på att gå ner i brygga utan att lyfta benet. Om fyra veckor kommer du att vara stark nog att även ta med benet.



iform.se

b.



a.

## 1. Brygga med benlyft

**Så gör du:** Lagg dig på rygg med händerna placerade i golvet ovanför axlarna. Placera fötterna så nära sätet som möjligt. Pressa sedan ifrån med händer och fötter och gå upp i brygga (a). När du har hittat en bra balans lyfter du växelvis ett ben uppåt, samtidigt som du står kvar i bryggan med höften uppskjuten (b). Gör det i ett långsamt tempo och behåll sträckningen i minst 5 sekunder. Byt sedan till motsatt ben – lyft och håll kvar i 5 sekunder.

**Antal:** 1 st brygga med 3 lyft av varje ben, dvs 6 lyft totalt à 5 sekunder.

**Därför:** De flesta har en ganska hoptryckt och stängd överkropp. Den går att öppna upp, så du får en rakare hållning med axlar som inte är så framskjutna utan avslappnat tillbakadragna. Genom att lyfta ett ben åt gången blir övningen mer kraftfull, eftersom obalansen det skapar både utmanar coremusklerna och armarna. För att inte tappa balansen måste du spänna magmusklerna ordentligt.

**Stark och smidig med 6 övningar**

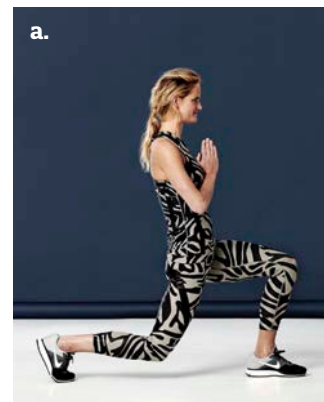
Gör 3 omgångar med alla övningarna 3 gånger i veckan.

## 2. Ödmjuka walking lunges

**Så gör du:** Ta ett steg framåt, med händerna samlade framför bröstet. Sätt i framfoten på det bakre benet och böj knäna så att kroppen kommer närmare golvet (a). För sedan händerna över huvudet, sträck armarna helt och luta dig lite bakåt (b). Håll sträckningen i 5 sekunder, innan du återgår till utgångspositionen och tar ett steg fram med motsatt ben.

**Antal:** 16 st – 8 för varje ben.

**Därför:** Du stärker ben och säte samt blir smidigare i höftböjarna som ofta blir spända efter mycket sittande på kontorsstolen, då de trycks ihop. Stela höftböjare gör att du har svårare att upprätthålla en rak och stabil hållning.



a.



b.



### 3. Squat med balans

**Så gör du:** Ställ dig med en höftbredds avstånd mellan fötterna och håll hela tiden bröstet lätt framskjutet (a). Böj knäna och lägg vikten på hälarna så att rumpan kommer närmare golvet, samtidigt som du håller bröstet framskjutet och armarna hängande längs sidan (b). Skjut ifrån med hälarna och kom upp i stående. Lägg därefter vikten på fotbladet och ta dig hela

vägen upp på tårna, samtidigt som armarna förs över huvudet i sträckt position, med blicken riktad mot händerna (c).

**Antal:** 12 st.

**Därför:** Du tränar både ben och rumpa när du gör squats och du får bättre balans och ökar din smidighet när du går upp på framfoten och sträcker händerna över huvudet.

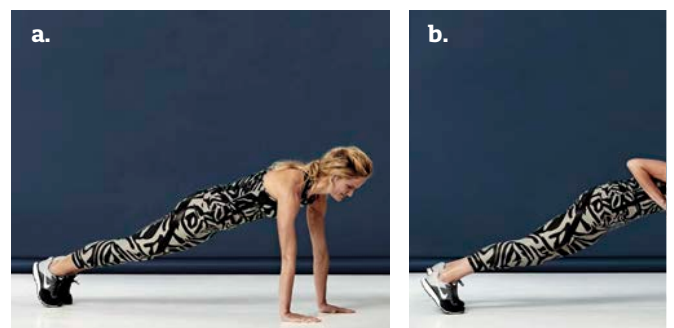


### 4. Diagonalplanka med solhålsning

**Så gör du:** Ställ dig i plankan på alla fyra (a). För motsatt hand och fot in mot varandra under kroppen och därefter ut igen. Byt till motsatt ben (b). När du har kört en gång på båda sidorna, går du ner och gör en del av solhålsningen där du låter höften komma ner mot golvet och benen nudda golvet, medan armarna skjuter ifrån och lyfter upp överkroppen. Titta uppåt (c).

**Antal:** 4 st i långsamt tempo.

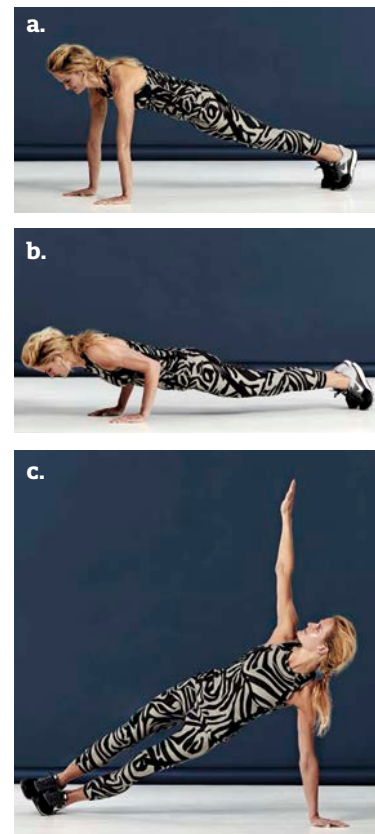
**Därför:** Bra core- och axelträning samt träning av balansen. Smidighetsmässigt när du ländrygg, mag-/höftregionen, vilket bidrar till att ge dig en rakare hållning.



### 5. 4-stepsplanka med stående hund

**Så gör du:** Gå ner på alla fyra med händer och fötter i golvet och rumpan i en rak linje med kroppen (a). För upp en hand åt gången mot yttersidan av bröstet och ner igen, medan du

håller höften stilla (b). Lyft sedan det ena knäet upp mot armbågen och därefter ut igen, innan du skiftar till motsatt ben och armbåge (c). Ta dig sedan tillbaka till plankpositionen med

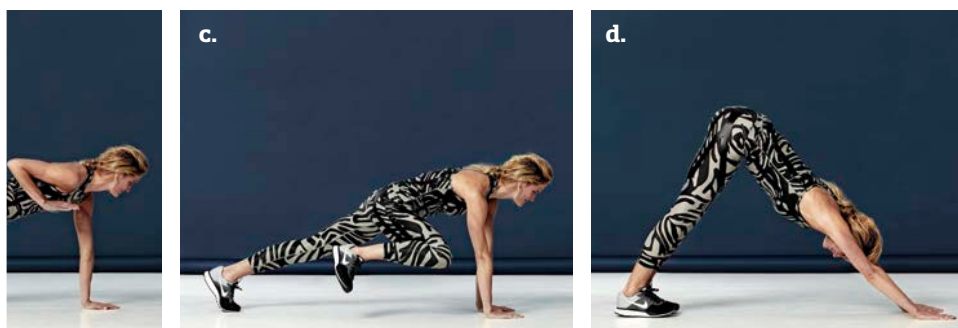


## 6. Smal armhävning med bröststoppning

**Så gör du:** Ställ dig med ett litet avstånd mellan händerna och med tårna i golvet. Överkroppen ska bara precis kunna komma ner mellan händerna (a). Böj armbågarna så att de pekar bakåt och kroppen kommer närmare golvet (b). När du inte kan få bröstet längre ner, utan att det tar i golvet, skjuter du ifrån med armarna tills du kommer upp på sträckta armar i plankposition igen. Därefter går du upp i en sidoplanka genom att lyfta den översta armen upp mot taket och öppna upp bröstet (c). Sätt sedan tillbaka händerna i golvet och gör ännu en armhävning, följd av en sidoplanka på motsatt sida.

**Antal:** 12 st totalt – 6 på varje sida. Håll sträckningen i 5 sekunder i sidoplankan, innan du byter ställning.

**Därför:** Den här övningen gör dina armar fastare och starkare. Utöver detta tränar du mag- och ryggmusklerna. Du sträcker även ut bröstet, som kan vara spänt och hopdraget, om du sitter mycket vid datorn och skriver och på det viset stänger bröstkorgen.



händer och fötter i golvet (a), och försök hålla kvar hämlarna i golvet, medan du flyttar händerna närmare fötterna och pressar rumpan uppåt. Ditt huvud ska befinna sig mellan dina armar (d).

Håll kvar sträckningen i 5 sekunder och gå sedan ner i planka igen och upprepa övningen.  
**Antal:** 8 st.  
**Därför:** Övningen stärker magmusklerna så att du

kan bevara en upprätt och stabil hållning under hela dagen – även fram emot eftermiddagen när du börjar bli trött. Utöver detta ökar du smidigheten i axlar och vadmuskler.