

Ut och träna

Låt naturen inspirera dig. Jogga till ett utegym - med Friskispressens träningsprogram nerladdat i mobilen.



Ut och träna 1

Knäböj med axelpress. Tränar ben och axlar. Använd mycket fart och kraft för att få puls på köpet.

Här använder vi en hand i taget för stabilitet i bål och axel. Fatta handtaget i höjd med örat, gör en knäböj, gå så djupt ner du kan med bibehållen neutral svank, ha knäna i samma riktning som tårna. Spänn magen.

Sträck kraftigt upp till raka ben genom att ta i med sätet samtidigt som du pressar upp till rak arm över huvudet. Bromsa tillbaka med kontroll till utgångsläget. Gör 10–15 repetitioner med varje arm.



*KOLLA
OM DU
ÄR LIKA
STARK PÅ
HÖGER
SOM PÅ
VÄNSTER
SIDA*

Ut och träna 2

Sit-ups med rotation. Tränar både de raka och sneda magmusklerna. Tänk på att hålla in naveln mot ryggraden för att koppla på de djupa, stabiliserande, musklerna i magen.

Håll ett lätt tag bakom öronen, undvik att slita och dra i nacken. Krumma ihop kroppen samtidigt som du strävar med armbågen mot motsatt knä genom att vrida bålen.

Sänk dig kontrollerat och långsamt ner på tillbakavägen. Är övningen för tuff går det bra att ligga plant i stället för i en uppförsbacke.

Upprepa växelvis åt höger och vänster så många gånger du orkar utan att tappa tekniken.



Ut och träna 3

Knädrag. Det här är en riktigt tuff övning som framför allt tränar mage och höftböjare, men armar, rygg och greppstyrkan får sig också en rejäl omgång.

Häng från ett räcke och se om du kan lyfta knäna upp mot bröstet eller hela vägen upp så att du nuddar armbågarna. Spänn magen på vägen ner.

Övningen blir lite lättare om du tar sats med benen, svingar dig upp och håller emot på vägen ner. Utför övningen rytmiskt och se hur du utvecklas från att klara två stycken i en rytm, till att klara många fler än så. Gör så många repetitioner du orkar.



FÖRSÖK
SVINGA DIG
RYTMISKT



Ut och träna 4

Jämfotahopp med knäböj. Höjer pulsen och ger lår-
muskulatur och sätet en rejäl omgång. Hopp ökar spänsten och
gör att skelettet håller sig starkt.

Stå höftbrett med fötterna, ta sats, dra upp knäna och hoppa jämfota
över brädan. Landa djupt ner i en knäböj så att rumpan precis nuddar
brädan och ta sats därifrån till ännu ett hopp.

Är du ovan vid träning kan du börja med ett litet hopp för att sedan öka
gradvis till högre och längre hopp. Vill du inte hoppa alls kan du kliva
över bräderna. Gör cirka 10 hopp.



Ut och träna 5

Enbensböj på stubbe. Tränar, förutom sätet och benen, även balansen och stabiliteten kring höften, vilket är en bra styrkeövning inför löpning.

Stå med ett ben på kanten av stubben och hitta balansen. Gör en benböj genom att droppa det andra benet ner mot marken. Stanna när tån snuddar vid marken, tryck då upp till stående igen.

En hög stubbe ger en svårare övning, och en låg stubbe ger en lättare övning. Gör 10 repetitioner på varje ben med lite vila emellan.



Ut och träna 6

Liggande bröstpress. Med en hand i taget tränar du bröst, axel och arm. Du får en utmärkt bålstabilitet på köpet.

Ligg under stången så att den hamnar mitt på bröstet. Håll handlederna neutrala – vik dem inte – och spänn magen. Pressa upp stången med en hand och bromsa med kontroll på tillbakavägen.

Vill du göra det svårare för bålen? Lyft ett eller båda benen medan du pressar upp stången.

10–15 repetitioner är ett bra riktmärke för varje arm.



*BRA TRÄNING
ÄVEN FÖR
BÅLEN*

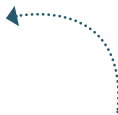


Ut och träna 7

Explosiva sicksackhopp. Att hoppa sicksack över en planka eller liknande ger starka ben, tränar spänst och är en fin övning att varva med andra övningar.

Ha en sportig, atletisk hållning då du sträcker upp dig och känner dig stabil och stark. Försök att landa mjukt i varje hopp och hitta tillbaka till den sportiga, atletiska hållningen i varje hopp.

Tänk att du är spänstig och smidig som ett kattdjur!
Töva i 30 sekunder eller tills orken tryter.



**GLÖM INTE ATT
HÅLLA AXLARNA
NERE GENOM
HELA ÖVNINGEN!**

Ut och träna 8

Ryggdrag. Tränar ryggen och armarna. Även magen tränas eftersom den ska spännas för att hålla svanken neutral.

Greppa stängan brett, ha armarna något bredare än axelbrett. Börja draget med att sänka ner axlarna – de får inte vara spända och uppdragna mot öronen.

Fortsätt sedan med draget tills stängan hamnar strax under hakan. Höj stängan kontrollerat och långsamt tillbaka till utgångsläget. Gör 15 repetitioner.

