

Träningsprogram

Man ångrar
sällan ett
träningsspass

Rekommendationer för fysisk aktivitet

Det finns nationella rekommendationer för hur mycket fysisk aktivitet man behöver varje vecka för att minska stillasittande och främja hälsan. Dessa är bra att ha som målsättning när man gör sin aktivitetsplanering.

- 150–300 min aktivitet/vecka med måttlig intensitet kan översättas till 5x30–60 min promenad/vecka. Man behöver bli varm och få upp pulsen. Aktiviteten bör spridas ut på flera dagar/vecka och kan utföras om minst 10 min/gång.
 - Eller 75–150 min aktivitet/vecka med hög intensitet som kan översättas till 20–30 min jogging ca 3–5 dagar/vecka. Man kan även blanda pass med medel och hög intensitet. Måttlig intensitet innebär en viss ansträngning medans hög intensitet kräver stor ansträngning.
- Muskelstärkande fysisk aktivitet 2 ggr/vecka

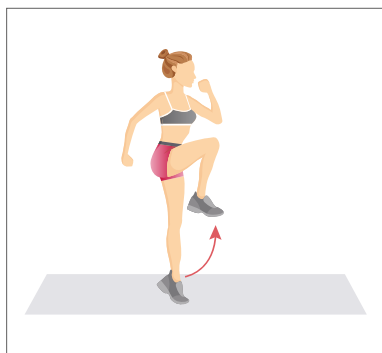
Vill du hellre räkna steg? Då räknas ca 3800 steg som 30 min promenad. När man går med måttlig intensitet så tar det cirka 8½ till 12½ minut att gå en kilometer. Normal gånghastighet är för de flesta cirka 11–12 minuter per 1 km, så man bör försöka gå lite raskare än normalt.

Övningar för hemmaträning

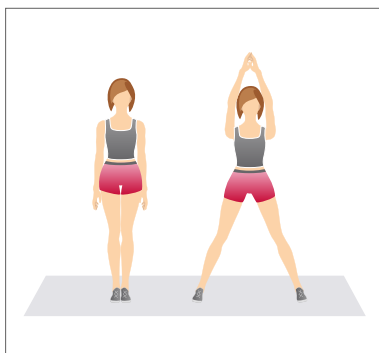
Nedan finner du förslag på styrkeövningar du kan göra i stort sett överallt. För de flesta övningar används endast din kropp medan man för vissa övningar behöver hantlar. Har man inga hantlar kan man enkelt fylla flaskor med vatten och använda istället. Gummiband kan också användas för att skapa motstånd.

Uppvärmning

Sätt en timer på 5 minuter. Börja med att gå på stället och variera sedan med höga knän och spark i baken. Avsluta med 20 jumping jacks.



Höga knän



Jumping jacks



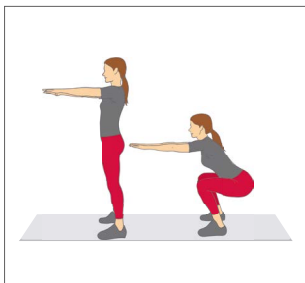
Styrkeövningar

En timmes
träning är endast
4% av ett dygn

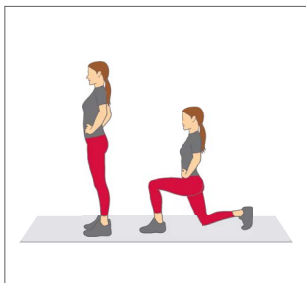
Träningsupplägg

Du kan antingen genomföra en övning åt gången eller lägga upp ett cirkelpass med det antal övningar du önskar.
Gör 3x10–15 repetitioner per övning. Vila 15–30 sek mellan varje set.

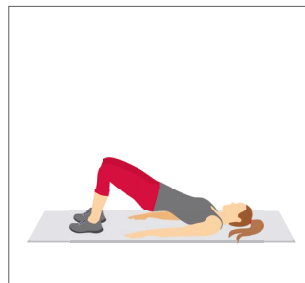
Ben och rumpa



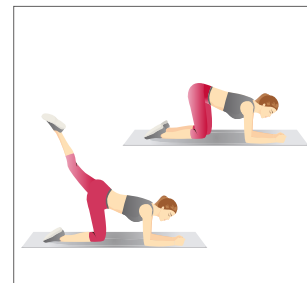
Knäböj (tränar ben och rumpa):
1. Stå med fötterna axelbrett isär.
2. Håll ut armarna framåt.
3. Gå så djupt ner som dina förutsättningar tillåter och håll samtidigt in magen och ha ryggen rak.



Utfall (tränar ben och rumpa):
1. Ställ dig höftbrett isär och låt tårna peka rakt fram.
2. Spänn bålen och håll ryggen rak.
3. Tag ett stort steg framåt och sänk kroppen tills knät är i 90 grader och tryck sedan ifrån.

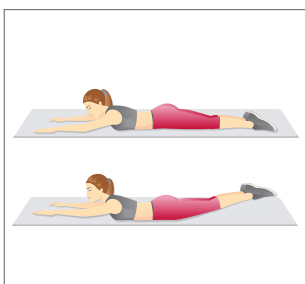


Höftlyft (tränar ben och rumpa):
1. Lagg dig på rygg med fötterna i marken.
2. Tryck höften uppåt medan du spänner mage och rumpa. Känn efter att du spänner rumpan extra i toppläget.
3. Gå ner mellan varje repetition.

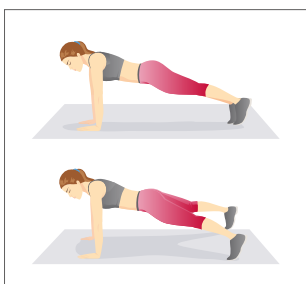


Benlyft (tränar baksida lår och rumpa):
1. Stå på alla fyra med knäna och armbågarna i marken.
2. Lyft den ena benet bakåt mot taket och tillbaka.
3. Alternera ben. Spänn rumpan hela tiden!

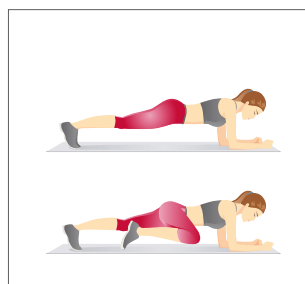
Bål och rygg



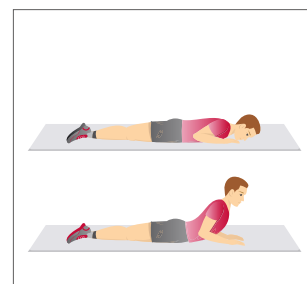
Rygglyft (tränar bål, rygg och rumpa):
1. Ligg på mage.
2. Lyft armarna och benen uppåt. Spänn samtidigt mage och bål.
3. Håll kvar några sekunder och gå ner för en kort vila innan du lyfter igen.



Planka med sidosteg (tränar bål och rygg):
1. Starta med fötterna ihop.
2. Förflytta fötterna stegvis först utåt och sedan tillbaka in.
3. Håll armarna raka och spänn bål/mage.



Mountainclimbers (tränar bål och rygg):
1. Starta i en stående plank.
2. Fixera bålen och lyft fram ena knät i riktning mot armbågen utan att nudda marken.
3. Tillbaka till planposition och alternera sida. Håll överkroppen stabil.

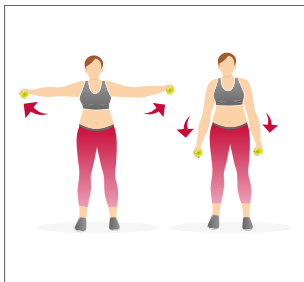


Rygglyft (tränar bål och rygg):
1. Ligg på mage med raka ben.
2. Lyft upp axlar/bröstrygg mot taket och håll kvar några sekunder innan du långsamt går ner och håller emot på på nervägen.
3. Använd armarna så lite som möjligt!

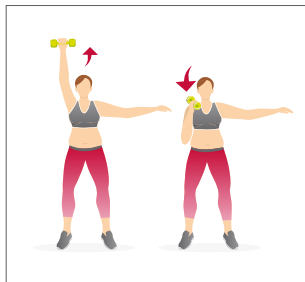
Styrkeövningar

Don't stop
when you're tired,
stop when you're
done

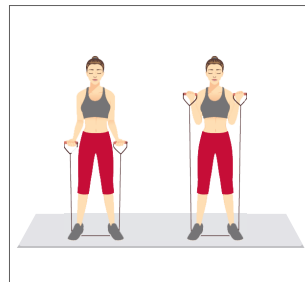
Axlar och armar



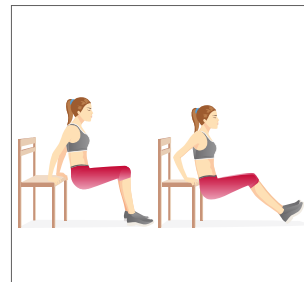
Hantellyft åt sidan (tränar axlar, övre rygg och skulderparti):
1. Stå med benen höftbrett isär med en hantel/vattenflaska fylld med vatten i vardera hand.
2. Spänn bålen.
3. Lyft hantlarna åt sidan till axelhöjd och långsamt tillbaka.



Axelpress (tränar axlar och ryggmuskler som stabiliserar ryggraden):
1. Stå i en stabil position med benen höftbrett isär.
2. Lyft upp en hantel/fylld flaska till utgångspunkt som är öronhöjd.
3. Lyft sedan hanteln mot taket och tillbaka.

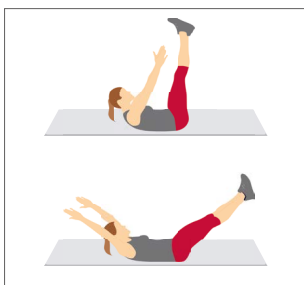


Biceps (tränar överarmar):
1. Stå höftbrett isär, sträck på bröstkorgen och titta rakt fram. Håll ett par hantlar, fyllda flaskor eller ett träningsband i händerna.
2. Lyft en arm i taget eller bägge samtidigt från utsträckt läge upp mot framsidan av axeln, samtidigt som du spänner biceps.
3. Sänk vikterna till utgångsposition.

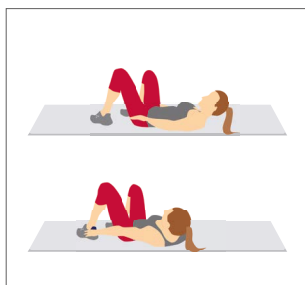


Tricepspress (tränar armarnas baksida):
1. Sätt händerna på en axelbredds avstånd på kanten av en stabil stol med fingrarna framt.
2. Böj knäna i 90 grader och låt bakdelen sväva så att armarna bär din vikt.
3. Sänk dig lodrätt genom att böja armarna nästan 90 grader. Ha ryggen nära stolkanten och huvudet i linje med ryggen.

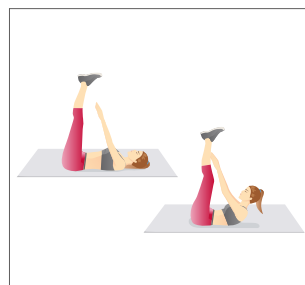
Mage



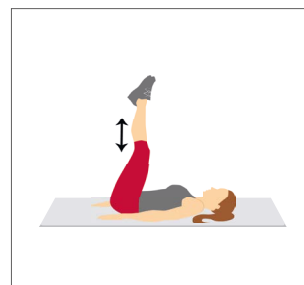
Fällkniven (tränar mage/höftböjare):
1. Lagg dig på rygg, tryck ner ryggen i underlaget och fixera bålen.
2. Sträck armarna rakt ut ovanför huvudet och låt armar och ben mötas på mitten.
3. Håll emot med bålen och sänk armar och ben igen.



Sneda situps (tränar mage):
1. Ligg på rygg med böjda ben.
2. Vrid överkroppen och försök nå ena foten i en sned sit-up.
3. Alternera mellan höger och vänster sida.



Situps med raka ben (tränar mage):
1. Ligg på rygg med raka ben riktade mot taket.
2. Pressa ländryggen i golvet.
3. Lyft bröstet mot taket och försöka nudda vaderna. Håll emot på vägen ner.



Rumplift (tränar mage):
1. Ligg på rygg med benen ihop.
2. Armarna i golvet. Lyft benen mot taket och lyft sakta upp rumpan.
3. Sänk rumpan och lyft igen.

Faller du ur rutinen? Man faller ur sina rutiner då och då. Hur kan du då styra in på rätt bana igen? Sätt upp mål för motivationens skull och kom ihåg att det är bättre att genomföra ett kortare pass än inget alls.