

## Träna hemma med egen kropp

Här är åtta övningar som du lätt kan göra hemma, helt utan redskap. Dessa övningar tränar hela din kropp och du kommer märka hur de gör dig starkare för varje pass.

### 1. Benböj

Ställ dig med fötterna något bredare än höftbrett och se till så att både tår och knän pekar åt samma håll, lätt utåt. Tänk dig att du har en stol långt bakom dig som du ska sätta dig på utan att flytta fötterna. Du böjer först i knäna tills knäna är i linje med tårna, därefter går du ner med rumpen. När knäna är böjda i 90 grader kan du vända och gå upp igen. Se till att knät aldrig blir helt utsträckt. Under hela övningen är tyngden på hälarna, du ser tårna framför knäna och ryggen är rak med bröstet högt. Upprepa 10-15 gånger.



### 2. Utfallssteg

Ställ dig med fötterna höftbrett och se till så att både tår och knän pekar rakt fram. Ta ett stort steg fram med ena foten. Där böjer du benen i 90 grader tills det bakre benets knä nästan nuddar golvet. Tyngden ska vara på hälen på det främre benet. Skjut tillbaka dig själv till utgångsläget genom att pressa ifrån med den främre foten i golvet. Byt ben. Precis som i förra övningen ska du hela tiden kunna se dina tår framför knät och hålla ryggen rak. Upprepa övningen 6-10 gånger per ben.



### 3. Benlyft åt sidan

Ställ dig på alla fyra med knän och händer i golvet. Känn efter så att du har en neutral rygg (varken stor svank eller kuttrygg). Spänn magen, sug in naveln mot ryggraden. Lyft det ena benet rakt ut åt sidan och vänd när du känner att du inte kan lyfta mer utan att vrida med kroppen. Upprepa 10 gånger och sedan samma sak på andra sidan. Spänn magen hela tiden!



### 4. Hälsande hunden

Samma utgångsläge som i övning 3. Spänn magen och sträck ut vänster ben rakt bak. Gör dig så lång som möjligt och försök hålla din höft parallell med golvet. Om du vill utmana dig själv så lyfter du samtidigt upp motsatt arm och sträcker framåt. Kom tillbaka till mitten och gör samma sak med andra benet. Upprepa 10 gånger på varje sida. Upprepa 8 gånger på varje sida.



## 5. Crunch - raka

Lägg dig på rygg på golvet eller på en tunn matta. Håll benen böjda och fötterna i golvet. Spänn magen och pressa ner hela ländryggen i marken. Lägg händerna i kors på bröstet eller håll de lätt bakom huvudet och tippa in hakan mot bröstet. Behåll trycket i golvet samtidigt som du dig upp långsamt med överkroppen mot knäna. Gör det långsamt så att det verkligen är magen som arbetar. När det inte går längre så vänder du och håller emot på väg ner, långsamt! Upprepa 15-20 gånger.



## 6. Ryggresningar

Lägg dig på mage. Håll fötterna i golvet genom hela övningen och blicken i golvet. Lägg händerna under låret, lätt på huvudet eller håll fingrarna emot varandra framför dig. Spänn in magen, tänk att du vill få magen att lämna från golvet. Lyft långsamt upp överkroppen med hjälp av ryggen och gå långsamt ner igen. Du behöver inte lyfta högt alls, utan försök istället att göra dig så lång som möjligt när du lyfter upp överkroppen! Upprepa 10-15 gånger.



## 7. Tricepsdips

Ställ en stol, pall eller bänk bakom dig. Sätt i händerna i stolen bakom dig som bilden visar, fingrarna pekar mot dig själv. Sätt i fötterna i golvet och böj benen i 90 grader. Sätt dig så nära stolen som möjligt. Dippa ner rumpan nästan ända ner i golvet genom att **böja armarna**. Håll in armbågarna nära kroppen. Se till att rumpan är nära stolen även i nedersta läget. Upprepa 10 gånger. Det här är en tung övning så du kanske inte orkar 10 första gången, men sträva mot det. Om du har benen mycket böjda och fötterna nära stolen så blir övningen lättast, vill du göra det tyngre så sätter du i fötterna långt framför dig med raka ben.



## 8. Plankan

Lägg dig ner på golvet, på mage. Sätt i armbågarna i golvet så att armbågarna hamnar rakt under din axel. Försök att inte hålla ihop händerna. Sätt i knän eller tår i golvet och tryck upp dig själv så att du blir rak som en planka. Spänn magen genom att suga in naveln mot ryggraden. Håll kvar positionen i ca 30-60 sek. Får du ont i ländryggen kan du prova att höja rumpan lite grann eller hålla positionen under en kortare tid tills du blivit starkare i bålen.



**LYCKA TILL! Har du frågor eller funderingar så är du varmt välkommen att kontakta mig på: [hanna.ohman@niana.se](mailto:hanna.ohman@niana.se)**