

Sikén Kiropraktik

Av: Anette Sikén

sommarutmaning 2014

Då tänkte jag att det var dags för en liten utmaning. Många väljer bort träning under sommaren, oftast för att man kanske vill spendera så mycket tid utomhus som möjligt. Då är detta ett bra sätt att både träna utomhus och det tar BARA 7 minuter. Du väljer hur fort du vill utföra dem och du väljer hur många pauser du vill ta. Du håller igång i 2 minuter med varje övning, mellan varje övning tar du 30 sekunders vila.



Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
1 - Armböjningar på knäna				Knäna sätts i golvet och överkroppen hålls fixerad på sträckta armar. Ha ett axelbrett grepp. Sänk kroppen mot golvet och pressa dig uppåt igen. Push up, pushup, pushups
2 - Knäböj 7				Stå med höftbrett avstånd mellan benen. Böj dig ner till ungefär 90 grader i knäna och sträck ut rumpen som om du skulle sätta dig på en stol, och för samtidigt armarna framåt. Sträck dig långsamt upp till stående igen samtidigt som du för armarna in mot kroppen igen.
3 - Utöverföring av båda armarna				Stå upp med armarna längs sidorna. Drag skulderbladen samman och lite neråt. För båda armarna ut till sidorna och upp mot taket.
4 - Utfall fram 1				Stå med samlade ben och håll armarna i sidan. Lyft det ena benet och fall framåt. När benet när marken bromsar du rörelsen till knät är ungefär 90 graders vinkel och kroppen är i djup position. Pressa ifrån med det främre benet och återgå till startpositionen. Se till att knät inte förs
5 - Axelpress fyrfota				Stå i armbågsposition med raka armar och ben, och med rumpen upp i luften. Sänk överkroppen tills huvudet nuddar golvet. Pressa tillbaka och upprepa.
6 - Stående sidoböj 5				Stå upprest med en höftbredds avstånd mellan fötterna. Lyft upp armarna och håll händerna bakom huvudet. Behåll denna ställning under hela övningen. Böj dig så långt som möjligt åt sidan utan att rotera ryggen eller skjuta höften framåt. Kom tillbaka i utgångsposition och repetera
7 - Plankan				Stå på tår och armbågar och låt bäckenet vila mot golvet. Lyft bäckenet från golvet genom att spänna ryggen och mage. Stabilisera kroppen i denna ställningen och håll i 3-5 sek. Vila lika länge och upprepa. Bäckenlyft fyrfota
8 - Jumping Jacks/saxhopp 1				Stå på golvet med samlade ben. Hoppa ut till bred benställning samtidigt som armarna flyttas rakt ut till sidan och lite över axelhöjd. Hoppa tillbaka till utgångsställningen och repetera. Undvik att göra rörelserna för fort eftersom
9 - Stående hållningsövning				Stå med armarna hängande längs sidorna. Andas in samtidigt som du drar skulderbladen bakåt och pressar bröstet lite framåt.