

Träna hemma och bibehåll formen

Här får du fem enkla hemma-övningar som motverkar dålig arbetsställning och som gör att du kan bibehålla formen. Gör dessa fem övningar till en rutin och häng gärna upp dem på något annat du gör rutinmässigt i vardagen, exempelvis i samband med att du borstar dina tänder på morgonen, bäddar sängen eller i anslutning till lunchen eller eftermiddagsfikat.

Programmet kan utföras dagligen och tar maximalt 20 minuter av din tid.

Du behöver 3 enkla ting:

- Din egen kroppsvikt
- Lite utrymme
- En trästav (eller kvastskäft, handduk eller liknande).

1. Hållningsträning

1. Ställ dig mot en vägg med hämlarna ett par cm från väggen. Din svank bör rymma en hands tjocklek, varken mer eller mindre. Din rygg bör ha tre angreppspunkter mot väggen - korsbenet, brösttryggen och huvudet.
2. Håll in hakan och försök göra dig 1 cm längre.
3. Stå i denna position 1 minut.
4. Upprepa 3 gånger med 1 minuts vila emellan.

2. Knäböj med raka armar

1. Ställ dig axelbrett med kvastskäftet eller handduken uppspant mellan raka armar med händerna ovanför öronen (varken framför eller bakom).
2. Spänn magen genom att dra in naveln.
3. Sträck armbågarna.
4. Sjunk ner så djupt du kan, gärna tills rumpan nuddar hämlarna.
5. Återgå till startläget. Undvik att falla fram med överkroppen, att falla inåt med något knä samt att böja i armarna.
6. Gör 2 omgångar och 10 repetitioner i varje omgång med 1 minuts vila emellan

3. Fyrfota diagonallyft

1. Stå på alla fyra med 90 graders vinkel i både axelled och höftled.
2. Spänn magen genom att dra in naveln.
3. Lyft höger hand snett framåt med tummen riktad mot taket samtidigt som du sträcker vänster ben bakåt med rakt knä. Undvik att svanka för mycket.
4. Lyft inte högre än att du kan bibehålla en korrekt hållning.

5. Bibehåll korrekt hållning och muskelaktivering i 5 sekunder.
6. Återgå till startläget.
7. Skifta diagonalrörelse.
8. Gör 10 repetitioner på varje sida

4. Armhävningar

1. Ställ dig på händerna och fötterna (eventuellt knäna för en lättare variant)
2. Spänn magen genom att dra in naveln.
3. Ha golvkontakt med händer och tår (knän) med en optimal hållning.
4. Aktivera skulderbladet genom att skjuta ut skuldrorna åt sidan utan att falla framåt med brösttryggen.
5. Sänk ner så djupt du kan med bibehållen hållning.
6. Återgå till startläget.
7. Gör 2 omgångar och 10 repetitioner i varje omgång med 1 minuts vila emellan

5. Utfallssteg på plats

1. Stå jämfota med kvastskäftet eller handduken längs ryggen och dina händer i svanken resp i nacken.
2. Spänn magen genom att dra in naveln.
3. Ta ett så stort kliv framåt så att främre smalbenet och bakre låret är lodräta gentemot golvet.
4. Håll överkroppen upprätt och sjunk ner så att bakre knät nuddar marken. Öra, axel, höft och knä skall ligga i linje.
5. Skjut ifrån och återgå till startläget. Se till att inte luta framåt eller förändra svanken. Undvik att tappa fram armbågen.
6. Gör 2 omgångar och 10 repetitioner i varje omgång med 1 minuts vila emellan.