



## Mavie

Chatrine Schander Ljungquist

0721599199

chatrine@mavie.se

mavie.se

Det här är ett enkelt cirkelpass där du tränar hela kroppen. Gör gärna passet 3 ggr/v.

Använd hantlar om du har, annars funkar en konservburk eller vattenfylld petflaska

Gör övningarna lugnt en gång först. Titta noga på bilderna så du gör rätt. Titta gärna på bilderna över vilka muskler som används och fokusera på varje övning.

Om en övning gör ont, avbryt.

Om du har några frågor ang någon övning eller vill ha ett individuellt framtaget pass, hör av dig till chatrine@mavie.se

**Uppvärmning, växla mellan de bägge övningarna. 2 min övning 30 sek vila. Denna del är ca 10 min.**

### Armbåge Till Knä

Stå på ett ben med ena foten strax ovanför underlaget och motsatt sidas arm sträckt upp mot taket. För knä mot armbåge genom att lyfta benet och föra ned armen. Återgå till startposition.

Svårighetsgrad

1 2 3 4 5



### Jumping Jack

Stå i grundposition. Hoppa ut i bredbent stående och dra armarna upp över huvudet. Hoppa tillbaka till utgångsläget.

Svårighetsgrad

1 2 3 4 5



Pass, gör varje övning i 1 min så många du hinner. Gå sen direkt över till nästa. Upprepa 3 ggr.

## Trappklättring

Stå i armhävningsposition med händerna på en upphöjning. Klättra med händerna från upphöjningen upp och ned till underlaget.

Svårighetsgrad

1 2 3 4 5

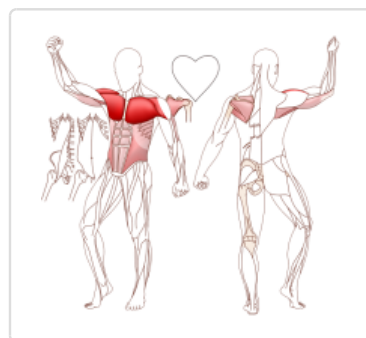


## Armhävning

Utgå från armhävningsposition. Gå ned mot golvet genom att böja på armar med bibehållen rak kropp. Pressa och räta på armar för att återgå till startposition.

Svårighetsgrad

1 2 3 4 5

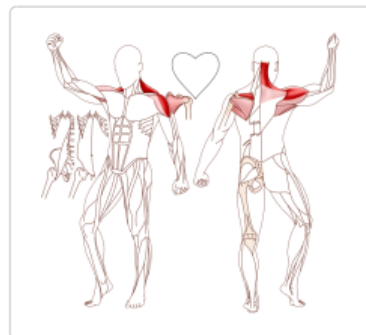


## Axellyft - Åt sidan

Stå i grundposition. Greppa hantlar med armarna hängande mot golvet. Lyft hantlarna utåt sidorna till axelhöjd med bibehållet lätt böjda armar. Återgå till startposition.

Svårighetsgrad

1 2 3 4 5

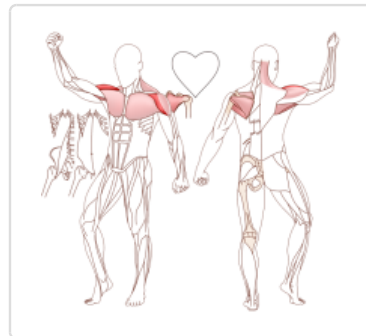


## Axellyft - Framåt

Stå i grundposition. Greppa hantlar och håll dem framför höften med raka armar och handryggen framåt. Lyft hantlarna framför kroppen till axelhöjd med bibehållet raka armar. Återgå till startposition.

Svårighetsgrad

1 2 3 4 5



## Hunden - Diagonal arm- och benlyft

Utgå ifrån position på alla fyra med knäna i underlaget. Lyft med sträckt arm ena handen framåt till i höjd med axeln. Lyft motsatt sidas ben uppåt bakåt. Återgå till startposition och upprepa för andra sidan.

Svårighetsgrad

1 2 3 4 5

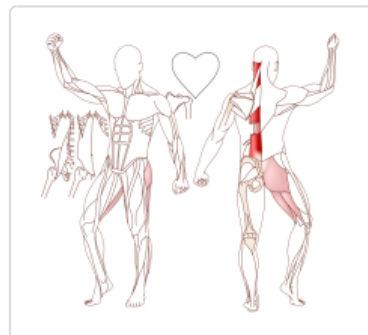


## Ryggresning - Liggande

Ligg på mage med händerna i nivå med huvudet och hela kroppen i kontakt med golvet. Lyft både ben och överkropp från golvet genom att böja över ryggen. Återgå till startposition.

Svårighetsgrad

1 2 3 4 5

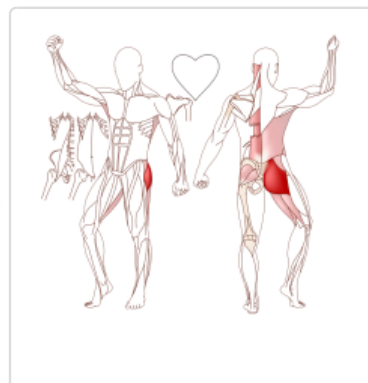


## Höftlyft

Utgå ifrån position med skulderbladen i kontakt med underlaget, böjda ben med fötterna stabilt i underlaget och sätet strax ovanför marken. Pressa upp sätet mot taket till det att kroppen är rak mellan knä och skuldror. Återgå till startposition.

Svårighetsgrad

1 2 3 4 5



## Plankan

Utgå från armhävningsposition med armbågarna i kontakt med golvet och fötterna ihop. Spänn magen för att behålla en naturlig kurvatur på ryggen. Håll position.

Svårighetsgrad

1 2 3 4 5

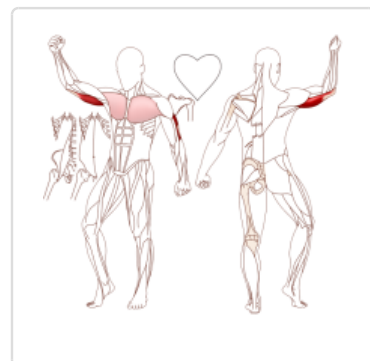


## Tricepspress - Mot stol

Placera händerna på stolens säte med rumpan strax framför stolen och raka ben med hämlarna i kontakt med underlaget. Gå ned med rumpan mot underlaget genom att böja på armarna. Pressa armarna raka till startposition.

Svårighetsgrad

1 2 3 4 5

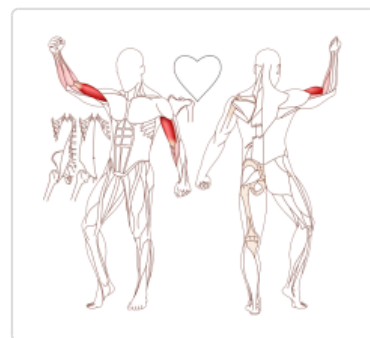


## Bicepscurl - Stående, raka

Stå i grundposition, greppa hantlar och håll armarna längs sidan av kroppen. Fixera armbågar intill kroppen och lyft hantlar. Återgå till startposition.

Svårighetsgrad

1 2 3 4 5



## Benböj

Stå i grundposition. Gå ned till huksittande genom att böja på benen. Återgå till startposition.

Svårighetsgrad

1 2 3 4 5



Återhämtning, promenera ca 10-20 min.

## Gå / Promenad

Sätt den ena foten framför den andra, repetera.

Svårighetsgrad

1 2 3 4 5

