

UPP OCH HOPPA!

Få en starkare kropp med 12 övningar som du kan göra var som helst.

Personal Trainern Niclas Wiitala guidar dig rätt!



Ett särtryck från Hem och Skola-tidningen

Kvällen då min tandborstning blev rolig

Häromveckan låg jag och skrollade när ett inlägg fångade mitt intresse. Det var den överdrivet energiske löptränaren Ken Graham som lovade mig något. Han skulle avslöja hur jag får en starkare löpform – utan att det kostar mig något alls i tid.

Haha, tänkte jag, Ken du är en rolig rackare du.

Men ändå följde jag med när Ken marscherade till sitt badrum och höll upp det enda jag behövde för att få den utlovade starkare löpformen.

En tandborste.

Ja, Ken stod där och viftade med sin tandborste. Och jag gjorde mig redo för att vifta bort Ken och hans svammel.

Men Ken var snabbare.

– Allt du behöver göra är att stå på ett ben när du borstar tänderna. Byt ben efter tio sekunder.

Och som den lydige karl jag är har jag nu stått morgon och kväll framför badrumsspegeln på ett vingligt ben med tandkrämsfradga runt munnen.

Aldrig förr har det varit så roligt att borsta tänderna. Jag märkte fort att mitt vänstra ben var klart svagare. Men redan nu, efter en ynka vecka, inbillar jag mig att vänsterbenet har blivit starkare.

Baske mig, Ken ljög alltså inte. Nu får jag bättre löpform utan att det kostar mig en sekund extra!

Och precis på samma sätt ljuger inte vår bästis, tränaren Niclas Wiitala på Folkhälsan.

När vi för ett par år sedan bad Niclas hjälpa Hem och Skola-tidningens läsare att med enkla övningar stärka sin kropp fattade han genast galoppen. Han var då nybliven pappa och visste av egen erfarenhet att få föräldrar har möjlighet att bjuda sig själv på flera gympass och löprundor i veckan.

Därför satte han ihop en helhet som bygger på busenkla men effektiva övningar som du kan göra var som helst och när som helst. Vilket leder oss till Niclas kungstanke:

– Den bästa träningen är den som blir gjord.

Fler visdomar behövs inte. Men ändå vill jag bidra med mitt alldeles egna tips genom att slå ihop tipsen från Ken och Niclas:

Varför inte prova göra övningarna i det här lilla häftet medan du borstar dina tänder?

Lycka till!



Jocke Enegren

Chefredaktör för Hem och Skola-tidningen

PS. Har du några träningstips som du vill dela med dig av? Hör då av dig till mig på jocke@hemochskola.fi – tack!

STARKA BEN PÅ FEM MINUTER

Hur har du det med benstyrkan? Vår första utmaning sätter rejäl press på låren. Utmana din tonåring eller morfar och låt det bränna i musklerna.



Gör så här: Den ena gör tio knäböj medan den andra sitter i jägarvila. Sedan byter ni övning med varandra, och fortsätter på detta vis i 5 minuter.

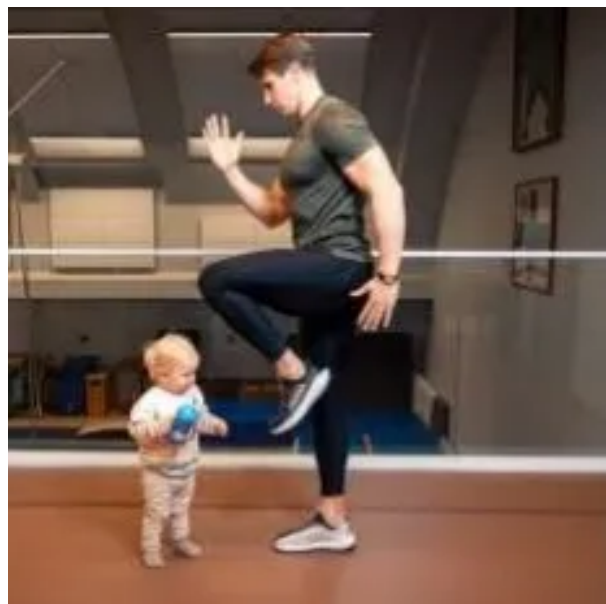
Jägarvila: Ställ dig med ryggen mot en vägg eller ett träd. Flytta sedan fram fötterna så att du sitter mot väggen med benen i 90 grader. Tänk på att andas lugnt. Om det blir för tungt kan du placera händerna på dina knän.

Knäböj: Börja med att stå höftbrett med fötterna. Knäna ska följa tårnas linje genom hela rörelsen. Skjut höften bakåt och håll en rak linje i ryggen, från korsryggen till baksidan av huvudet. Andas in när du börjar rörelsen och släpp ut luften när du är på väg upp tillbaka. Gå inte djupare ner än vad din rörlighet tillåter. Hela foten ska vara i kontakt med marken under hela rörelsen – om hälarna lyfter från marken har du gått för djupt.

LÅT HELA KROPPEN JOBBA

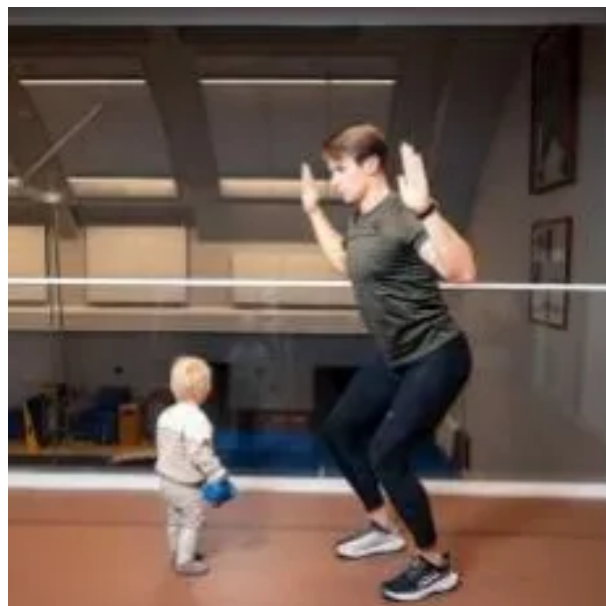
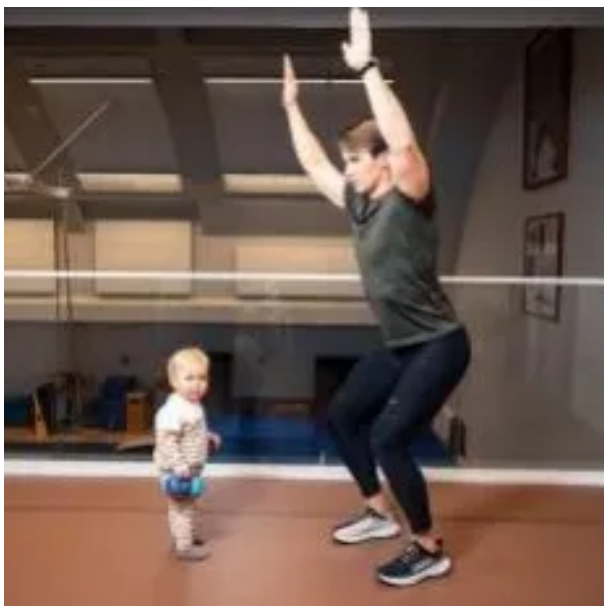
Hoppas du antog min förra utmaning och fick lite starkare ben för varje gång du utförde passet. Nu är det dags för en ny utmaning att lägga till i vardagen. Den här gången fokuserar vi på två olika rörelser som aktiverar hela kroppen. Gör övningarna själv eller tillsammans med hela familjen.

Gör så här: Växla mellan de två rörelserna i 5 minuter. Antal repetitioner: 15.



1. Sprintern

Ställ dig med motsatt arm och ben fram. Lyft det bakre benet så att hela benet är i luften och ta också med armarna. Upprepa rörelsen med samma ben 15 gånger. Byt ben och gör likadant, 15 gånger. Tänk på att hålla balansen och att göra rörelserna kontrollerat.



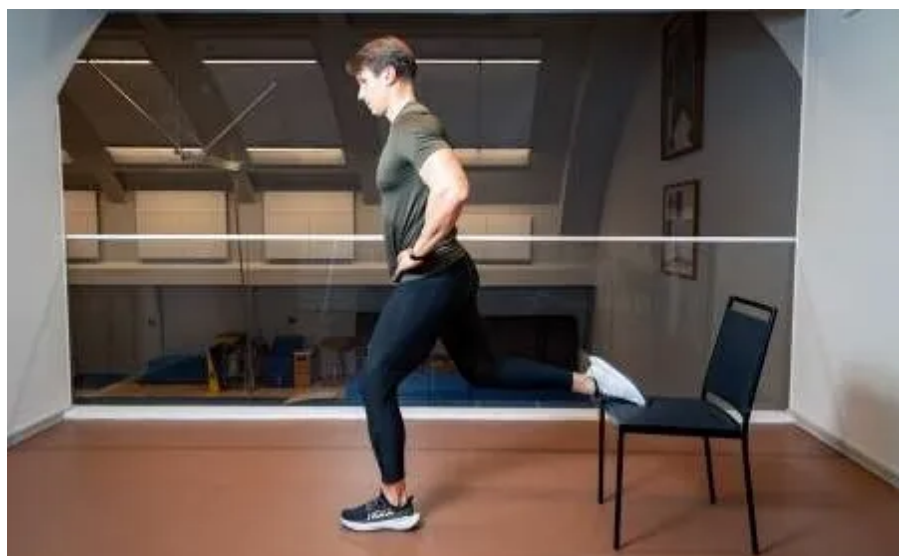
2. Stående latsdrag

Stå höftbrett. Sjunk ner med rumpan och böj knäna en aning så att benen jobbar statiskt. Luta dig lätt framåt och ha en rak linje genom ryggen. Lyft armarna i luften med handflatorna framåt och börja dra armarna nedåt. Föreställ dig att du drar armbågarna in mot kroppen. Upprepa armrörelsen 15 gånger. Tänk på att aktivera skulderna och hålla ryggen rak.

NJUT AV SKÖN VÅRGYMPA

Hoppas du har hunnit testa mina tidigare utmaningar?

Nu när sommaren kommer allt närmare och det blir ljusare, känner i alla fall jag att jag blir mer energifylld. Då passar det bra med min tredje utmaning med två nya rörelser. Bjud in din partner eller hela familjen och utmana varandra att utföra rörelserna en till tre gånger i veckan. Lägg på din favoritmusik och njut av att vara aktiv tillsammans eller på egen hand.



SPLIT SQUAT

Gör så här: Lyft upp ena foten på en stol eller upp på soffan. Ha foten du står på cirka en meter ifrån stolen, hitta balansen och tänk på att ditt knä ska följa dina tår under hela rörelsen. Sträva efter att ha en trepunktshållning bak på ryggen. När du börjar rörelsen andas du in och går ner så långt att du kan hålla rätt kroppshållning genom hela rörelsen. Andas ut på nytt när du kommer tillbaka till startpositionen. Låter det svårt? Föreställ dig att du har ett rep som sitter fast i ditt huvud och som drar dig rakt upp.

Muskler du tränar: lår, säte och bålstabilitet. Gör rörelsen tre gånger med tolv upprepningar per ben.



HÖFTLYFT

Gör så här: Lägg dig på rygg och dra in hälsarna mot rumpan. Placera händerna längs med kroppen. Pressa sedan upp höften mot taket så att du känner att rumpan blir spänd. Efter det bromsar du rörelsen nedåt.

Muskler du tränar: baksida lår, säte och bälens stabilitet. Gör rörelsen tre gånger med 20 upprepningar.

STABIL HÖST I SIKTE

Hoppas du haft en skön sommar och är redo för höstens utmaningar!

Nu är det dags för en ny utmaning som du kan göra själv, eller tillsammans med hela familjen. Den är gången fokuserar vi på stabilitetsträning för mage och rygg.

Målet är att utföra båda övningarna tre gånger i 40 sekunder med 15 sekunders vila mellan varje omgång. Träningen upprepar du 2-3 gånger i veckan.

DEAD BUG



Gör så här: Ligg på rygg med armarna rakt upp mot taket och benen i 90 graders vinkel. Sänk långsamt höger arm bakåt mot golvet och vänster ben framåt utan att svanka. Håll spänningen i magen genom hela rörelsen. Återgå till startläge och byt sida. Kom ihåg att pressa svanken lätt mot golvet hela tiden. Andas lugnt och rör dig långsamt.

Muskler du tränar: Djupa magmuskler, raka och sneda bukmuskler, höftböjare och stabiliserande ryggmuskler. **Gör rörelsen** tre gånger i 40 sekunder.

FÅGELHUNDEN



Gör så här: Stå på alla fyra med händerna rakt under axlarna och knäna under höfterna. Sträck ut höger arm framåt och vänster ben bakåt samtidigt, tills de är i linje med ryggen. Håll magen spänd och ryggen rak, undvik att svanka eller vrida på höften. Sänk långsamt tillbaka och byt sida. Rörelsen ska vara långsam och kontrollerad. Fokusera på att hålla bålen stilla.

Muskler du tränar: Ryggens djupa muskler, magmuskler, sätesmuskler, baksidan av låren och musklerna som stabiliserar skuldrorna. **Gör rörelsen** tre gånger i 40 sekunder.

JULKLAPPEN TILL DIG SJÄLV

– höjd puls och bättre humör!

I höstmörkret är det lätt hänt att vi känner oss extra trötta. Just därför vill jag utmana dig att komma med och ge dig själv mer energi och välmående.

Den här gången fokuserar vi på pulshöjande rörelser som du kan göra var som helst, ensam eller tillsammans med familjen. Träningen tar bara 4–6 minuter.



X-HOPP / MODIFIERADE X-HOPP

Alternativ 1 (mer utmanande)

- Hoppa ut med benen åt sidan samtidigt som du lyfter armarna upp i ett X.
- Hoppa tillbaka till startposition med armarna nere.
- Fortsätt i ett jämnt tempo.

Alternativ 2 (lättare)

- Stå med fötterna ihop och armarna nere.
- Flytta ena benet ut åt sidan samtidigt som du lyfter båda armarna upp.
- Trampa tillbaka till startposition och sänk armarna.
- Upprepa med andra benet.
- Rörelsen ska vara mjuk och kontrollerad.



PARSTAKNING

Gör så här: Stå med fötterna höftbrett isär. Sträck båda armarna rakt upp samtidigt som du kommer upp på tå. För sedan armarna kraftfullt ner samtidigt som du böjer dig lätt framåt och skjuter höften bakåt. Tänk dig att du gör parstakning som vid skidåkning – kraftfullt och rytmiskt.

NÅGRA TIPS

- Anpassa tempot efter din egen nivå.
- Sätt på peppande musik för extra energi!
- Gör träningen till en rolig stund – varför inte utmana en kollega eller familjemedlem?

UTMANA BENEN!

Årets första utmaning är rolig: Under 30 dagar gör du knäböj varje dag. Det är ett enkelt sätt att minska stillasittandet och du stärker benen. Bestäm dig för hur många du gör per dag och utför dina knäböj flera gånger under dagen – hellre några åt gången än många på en gång. Vi har också fixat ett kort där du kan bokföra dina knäböj.

Gör så här: Börja med att stå höftbrett mellan fötterna. Knäna följer tårnas linje genom hela rörelsen. För höften bakåt (puta med rumpan). Andas in när du börjar rörelsen. För att skapa bålstabilitet behåller du buktrycket ända tills du är tillbaka i startposition, då andas du ut. Gå inte lägre ner än vad din rörlighet tillåter. Om dina hälar lyfter från marken går du för djupt. Fotbotten ska hela tiden vara fast i golvet.



Stärk dina ben

Den bästa träningen är den som blir av!

Dag	Antal knäböj	Dag	Antal knäböj	Dag	Antal knäböj
1		11		21	
2		12		22	
3		13		23	
4		14		24	
5		15		25	
6		16		26	
7		17		27	
8		18		28	
9		19		29	
10		20		30	

Totalt antal knäböj

Namn:

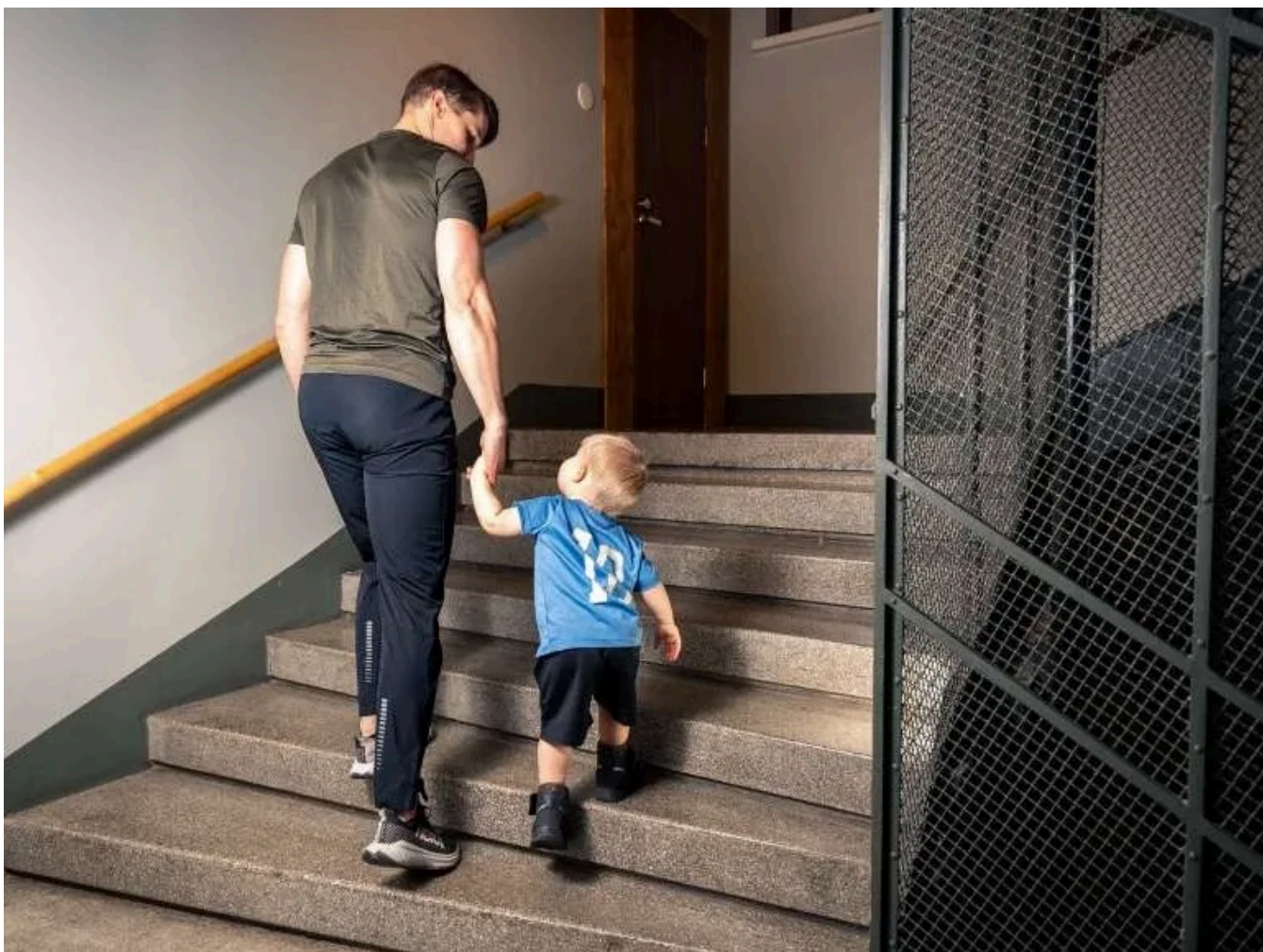
Lag:

Så här utför du
knäböj korrekt:



vimeo.com/folkhalsan/knaboj

Små steg varje dag leder till stora resultat.



HÄNG MED OSS PÅ TRAPPTRÄNING

Nu är det dags för en ny utmaning – trappträning.

Under 30 dagar är målet att öka vardagsmotionen genom att välja trappor så ofta som möjligt i stället för hiss eller rulltrappa. Du kan också ta dig till närmaste konditionstrappa och göra ett kort träningspass. Att välja trapporna kanske inte känns som en stor insats i stunden, men när vi gör det dagligen blir effekten betydande. Redan på en vecka samlas många trappsteg och under 30 dagar blir det en rejäl dos vardagsmotion.

Forskning visar att trappgång stärker benmuskulerna, förbättrar konditionen och bidrar positivt till hjärt- och kärthälsan.

Häng med på utmaningen och stärk både kropp och ork tillsammans med oss under 30 dagar. Lycka till!

Mycket gymsnack där hemma!



Har du en träningsglad tonåring? Läs då artikeln [Grymma på gymma](#) som ger svar på alla dina frågor. Som bonus bjuder vi på tydliga träningsfilmer med Niclas, du kan se dom [här](#).



Grymma på att gymma



Träningsfilmer



**STARKARE
TILLSAMMANS**



HEM OCH SKOLA