

# 3 övningar för flåset

Om varken väder eller gym känns lockande för att hålla konditionen färsk kan du fixa det hemma! Här är tre rejäla pulshöjare.

AV MALIN NYLÉN  
FOTO: BIRGERSDOTTER

**U**pplägg: Gör varje övning 10–15 gånger på varje sida och vila kort mellan övningarna. Upprepa programmet i tre varv. Tar cirka 10 minuter – mindre än en procent av dygnet! ■



## 1 Utfallshopp

**Gör't:** Utgå från djup utfallsposition, som ett långt kliv, och gör ett hopp där du landar djupt (benet i 90 graders vinkel och foten riktad framåt). Tänk på att ha lätt anspänd bål och tippa inte framåt med överkroppen. Föreställ dig att du förlänger kroppen upp mot taket genom hela rörelsen. Försök att hoppa upp så högt du kan och landa mjukt.

**Här ska det ta:** Tränar rumpa och lår.

## Jumping Jacks

**Gör't:** Stå starkt och stadigt med lätt spänd bål (dra in naveln mot ryggraden) och blicken riktad framåt. Böj benen och hoppa isär med fötterna. Knäna ska vara rakt över tårna. Försök att landa mjukt för att göra övningen skonsam för dina knän.

Hoppa ihop direkt. Använd armarna för att göra övningen mer utmanande, för dem ut åt sidorna, upp över huvudet och tillbaka, samtidigt som du hoppar.

**Här ska det ta:** Aktiverar hela kroppen och förbättrar både kondition och styrka. Perfekt övning att lägga in som pulshöjare i cirkelträning eller i ett Tabata-intervall.

### Tips!

Tänk på att alltid värma upp kroppen ordentligt, för att undvika onödiga sträckningar. Varför inte sätta på en peppande låt och dansa dig glad och varm?



## Skridskohopp

**Gör't:** Hoppa i sidled. Landa med den yttre foten bakom den andra med lite böjt, mjukt knä så att du kommer ner ordentligt. Tryck ifrån och hoppa till andra sidan.

**Här ska det ta:** Aktiverar ben och rumpa – och ju djupare du gör övningen, desto mer får rumpans jobba.