

# Maxa i en kvart

**Hemma, utomhus, på Friskis eller i ett hörn på jobbet. Oavsett var - ge allt du har i 4 övningar i 15 minuter!**



# Maxa i en kvart 1

## Björnen

**1** Ta en vikt, cirka 7–16 kg. Börja med en knäböj där vikten är i marken. Se till att du har en neutral svank och att knäna pekar rakt i riktning över tårna.

**2** Ta kraft från rumpa och ben och skjut kraftigt vikten upp till navel- eller brösthöjd där du fångar vikten framför bröstet. Sträck upp dig till raka ben.

**3** Gör en frivändning.

**4** Gör en liten knäböj bara för att ta sats och stöt bollen upp ovanför huvudet med raka armar. Spänn magen för att undvika en överdriven svank här. Ta tillbaka vikten till startläget, via en djup knäböj. Sedan gör du övningen från början. Gör 15 repetitioner.

**HA KOLL  
PÅ KNÄNA**



# Maxa i en kvart 2a

## Skidåkaren

**1** Stå med en spänstig, atletisk hållning, hoppa ut i en utfallsposition. Se till att:

- fötterna fortfarande är i höftbredd, undvik att stå som på en lina.
- landa så att främre hälen är rakt under främre knät.
- bakre benet bildar 90 graders vinkel i knät.
- överkroppen är rakt upp, i lod, undvik att falla fram med ryggen.
- spänd mage, neutral svank.

**2-3** Nu ska du byta plats på benen genom ett hopp. Hoppa högt upp, rakt upp (här är det lätt att falla fram med överkroppen) och landa i samma utfallsposition (se punkterna om teknik ovan).

Gör 15 hopp. *Forts...*

**BYT PLATS PÅ  
BENEN 15 GÅNGER**



## Maxa i en kvart 2b

### Skidåkaren

**4** Sedan gör du ett brett utfallssteg åt sidan, håll upp bröstet och böj i knäna så att höften kommer nedanför knäleden.

Se till att knäna pekar i riktning över tårna, så att knäna inte "faller in".

**5-6** Ta kraft från rumpa och ben och gör ett hopp åt sidan.

Landa i en djup bred knäböj.

Förflytta dig åt varje sida, höger respektive vänster.

Gör 15 sidohopp.

**HOPPA  
SIDLEDES**



# Maxa i en kvart 3a

## Grodan

**1-2** Hoppa ut i en plankanposition. Pressa händerna mot marken för att stabilisera axlarna.

Spänn magen och rumpan.

**3** Gör en armhävning. *Forts...*

*WOHOO!  
NU KÖR VI!*



# Maxa i en kvart 3b

## Grodan

**4-5** Gör ett drag (en rodd) med ena armen, sedan den andra. Knip ihop skulderbladen, dra bak axlarna.

**6** Gör en till armhävning. *Forts...*



***I ARMHÄVNINGEN  
- TÄNK ATT  
RYGGEN OCH  
MAGEN PRESSAR  
DIG UPP***



## Maxa i en kvart 3c

### Grodan

**7-8** Hoppa till huksittande och gör därifrån ett upphopp, klappa ihop händerna högt över huvudet. Gör hela sekvensen 10 gånger.



# Maxa i en kvart 4a

## Stocken

1 Ligg ner på rygg.

2-4 Rulla som en stock ett varv. Tänk på att spänna magen så mycket du kan och sträcka ut hela kroppen med raka ben och raka armar. När du rullar så ska inte händer eller fötter ta i marken utan håll dem cirka 10-15 cm över marken. *Forts...*





## Maxa i en kvart 4b

### Stocken

**5** Från rygggläget faller du ihop kroppen som en fällkniv, sträva efter att nå tårna med fingrarna.

**6** Sänk benen och armarna och rulla igen. Gör övningen 10 gånger.



**NÄR DU  
PARERAR  
SVAJET  
AKTIVERAS  
COREMUSKLERNA  
= BRA TRÄNING!**

