



## x20 Armhävningar

Lägg dig på magen och tryck ifrån golvet med händerna för att lyfta kroppen, samtidigt som du håller dig rak som en planka. Det är som om du vill dra bort golvet från dig!



## x20 Magmuskler

Lägg dig på rygg med böjda knän och försök att föra näsan mot knäna genom att lyfta bara axlarna. Föreställ dig att du vill rulla ihop dig till en boll!



## x20 Rygglyft

Lägg dig på magen och lyft bröstet och armarna från golvet som om du var Superman som flyger. Sänk dig långsamt och gör dig redo för nästa flygning!



## x20 Hopp med benöppning

Hoppa med benen isär medan du klappar händerna över huvudet. Hoppa sedan igen för att stänga benen och sänka armarna längs sidorna.



## x20 Utfall

Ta ett stort steg framåt och sänk bakre knäet nästan till marken. Tryck sedan hårt för att komma upp på fötterna igen och byt ben!



## x20 Knäböj

Föreställ dig att det finns en osynlig stol bakom dig och sätt dig på den genom att sänka höfterna. Håll ryggen rak och res dig upp igen som en fjäder!



## x30 Knäböj

Föreställ dig att det finns en osynlig stol bakom dig och sätt dig på den genom att sänka höfterna. Håll ryggen rak och res dig upp igen som en fjäder!



## x15 Armhävningar

Lägg dig på magen och tryck ifrån golvet med händerna för att lyfta kroppen, samtidigt som du håller dig rak som en planka. Det är som om du vill dra bort golvet från dig!



## x15 Utfall

Ta ett stort steg framåt och sänk bakre knäet nästan till marken. Tryck sedan hårt för att komma upp på fötterna igen och byt ben!



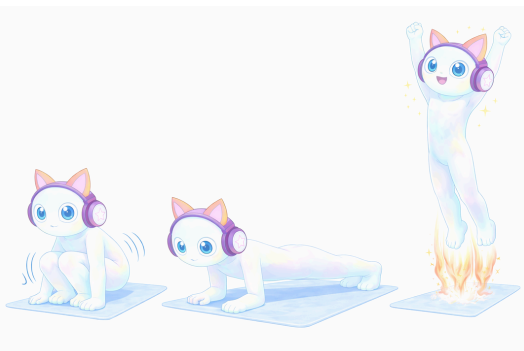
## x15 Rygglyft

Lägg dig på magen och lyft bröstet och armarna från golvet som om du var Superman som flyger. Sänk dig långsamt och gör dig redo för nästa flygning!



## 45 sekunder planka

Stöd dig på underarmarna och tårna och håll kroppen rak som en planka. Stå helt stilla och stadigt som en staty!



## x15 Burpees

Gör en knäböj, sträck benen bakåt och ta sedan ett stort hopp upp mot himlen. Det är som om du vore en raket som lyfter!

## 45 SEK ARBETE / 15 SEK VILA



### Armhävningar

Lägg dig på magen och tryck ifrån golvet med händerna för att lyfta kroppen, samtidigt som du håller dig rak som en planka. Det är som om du vill dra bort golvet från dig!



### Magmuskler

Lägg dig på rygg med böjda knän och försök att föra näsan mot knäna genom att lyfta bara axlarna. Föreställ dig att du vill rulla ihop dig till en boll!



### Hopp med benöppning

Hoppa med benen isär medan du klappar händerna över huvudet. Hoppa sedan igen för att stänga benen och sänka armarna längs sidorna.



### Rygglyft

Lägg dig på magen och lyft bröstet och armarna från golvet som om du var Superman som flyger. Sänk dig långsamt och gör dig redo för nästa flygning!



### 45 sekunder planka

Stöd dig på underarmarna och tårna och håll kroppen rak som en planka. Stå helt stilla och stadigt som en staty!

## ⚡ Super-Tabata: Utmaningen för dig!

Det här passet är som en hinderbana där du är huvudpersonen. Vi kör i korta stötar för att hålla energin på topp!



20 sekunder: Kör för fullt! 🚀

10 sekunder: Vila och andas.

8 gånger: Repetera övningen.

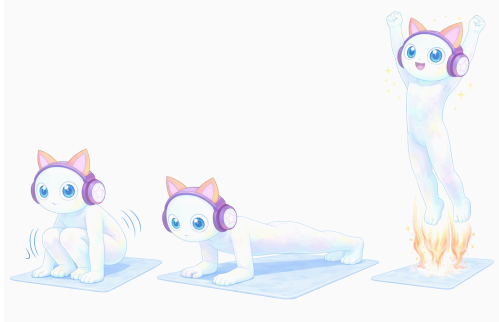
1 minut: Långpaus mellan varje övning.

*Tips: Sätt på din favoritmusik och kör så att det ryker!*



## Stegmaskiner

Ställ fötterna på pedalerna och börja gå som om du är på väg uppför en jätterolig trappa! Håll i dig i handtagen och trampa på – det känns precis som att vara en liten bergsklättrare.



## Burpees

Gör en knäböj, sträck benen bakåt och ta sedan ett stort hopp upp mot himlen. Det är som om du vore en raket som lyfter!



## Glute lifts eller höftlyft

Lägg dig på rygg med fötterna i golvet och lyft upp rumpan mot taket som en stark bro. Det är ett jätteroligt sätt att träna musklerna på!

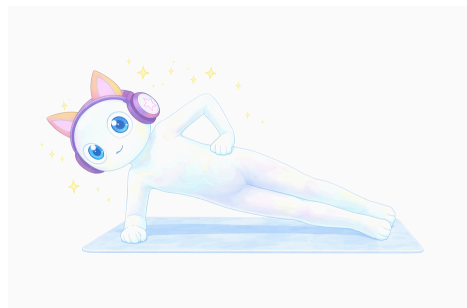


Nu kör vi hela äventyret!  
Gör alla övningar, ta en 45-  
sekunders paus för att ladda  
batterierna, och börja sedan  
om. Håll igång i 15 minuter –  
heja, heja!



### Dead bug | 1 min

Lägg dig på rygg och vinka med armar och ben som en glad skalbagge som ligger på rygg. Håll ryggen tryckt mot golvet och rör dig sakta som om du simmar i luften!



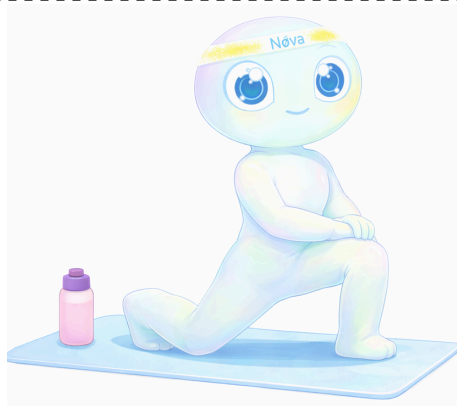
### Sidoplanka | 30 sek/sida

Lägg dig på sidan och vila på armbågen, lyft sedan upp höften så att du blir som en stark, rak linje! Det är som att vara en liten stjärna som står stadigt på sidan.



### Rygglyft

Lägg dig på magen och lyft bröstet och armarna från golvet som om du var Superman som flyger. Sänk dig långsamt och gör dig redo för nästa flygning!



### Utfall med vridning | 1 min

Ta ett stort steg framåt och böj knät som en jätte, och vrid sedan överkroppen åt sidan för att kika bakåt. Det känns som att du letar efter en hemlig skatt mitt under ett spännande äventyr!

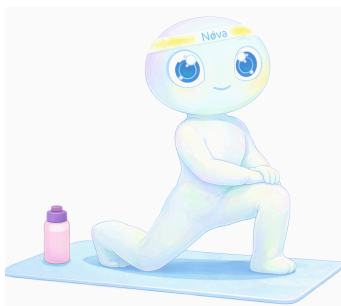


Kom och rör på dig – det är superkul att träna! Ju mer du leker och rör på kroppen, desto starkare och gladare blir du.



### x20 Knäböj

Föreställ dig att det finns en osynlig stol bakom dig och sätt dig på den genom att sänka höfterna. Håll ryggen rak och res dig upp igen som en fjäder!



### x20 Utfall

Ta ett stort steg framåt och sänk bakre knäet nästan till marken. Tryck sedan hårt för att komma upp på fötterna igen och byt ben!



### x20 Enbens-höftlyft (höger ben)

Ligg på rygg med vänster ben i luften och låt höger fot stå kvar i golvet. Lyft sedan upp rumpan mot taket som en superhjaltebro på ett ben!



### x20 Enbens-höftlyft (vänster ben)

Ligg på rygg med vänster ben i luften och låt vänster fot stå kvar i golvet. Lyft sedan upp rumpan mot taket som en superhjaltebro på ett ben!



Styrka & Balans för hela kroppen  
Fokus på att stärka stora  
muskelgrupper (lår, mage, rygg, axlar).



### Stolsresningar

Sitt på främre delen, res dig upp och sätt dig ner långsamt.



### Sittande rodd

Fäll överkroppen lätt framåt, dra bak axlarna och armbågarna.



### Bencurl

Sträck ena benet rakt fram, böj tillbaka.  
Växla ben.



### Axelpress

Håll händerna vid axlarna och pressa armarna rakt upp mot taket.



### Situps på stol

Luta dig bakåt mot ryggstödet (utan att vila helt), aktivera magen och kom fram.



Kondition & Koordination (högre tempo)  
Fokus på att få upp pulsen genom snabba rörelser.

Tips! Använd benets muskler för att utföra övningen eller ta hjälp av armarna



## Sittande marsch

Marschera så fort du kan med armar och ben.



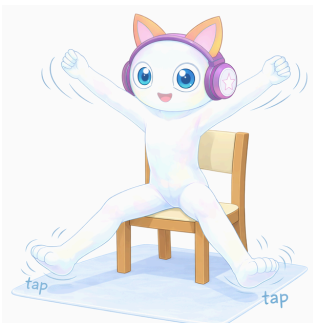
## Boxning

Slå rakt framför dig, växla höger och vänster i snabbt tempo.



## Häl-till-tå tap

Tryck hämlarna i golvet framför dig växelvis, snabbt tempo.



## Sittande "Jumping Jacks"

För ut armar och ben samtidigt ut åt sidorna, och tillbaka.



## Knälyft med armbågsdutt

Dra upp höger knä och dutta med vänster armbåge, växla.



## Rörlighet & Rygg

Fokus på att minska stelhet i axlar, rygg och nacke.



### Sittande vridning (Twist)

Håll händerna vid bröstet, vrid överkroppen sakta åt höger, sedan vänster.



### Sittande sidoböj

Sträck ena armen rakt upp och böj dig lätt åt sidan.



### "Katten"

Skjut rygg (runda) och svanka (sträck ut bröstet) växelvis.



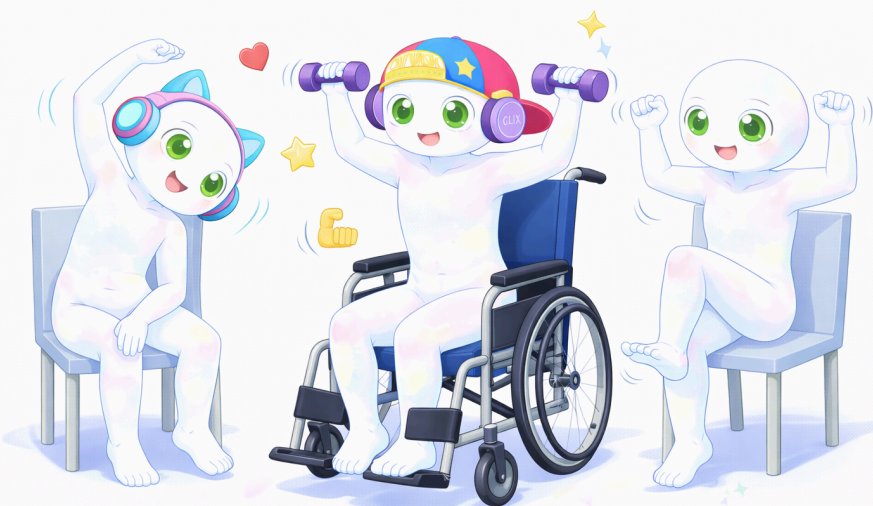
### Axelrullning & Squeeze

Rulla axlar bakåt, kläm ihop skulderbladen.



### Nackstretch

Försiktigt för öra mot axel.

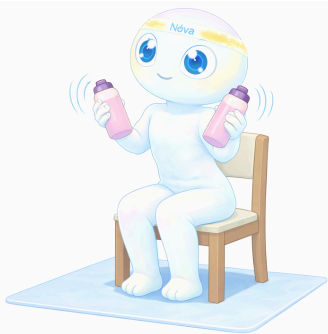


## Styrka med fokus på core och armar



### Diagonal magmuskel

Sätt händerna bakom huvudet, för höger armbåge mot vänster knä



### Bicepscurl

Håll i vattenflaskor eller hantlar, böj och sträck armarna.



### Stols-dips

Håll i stolsitsen vid låren, lyft rumpan/aktivera triceps (skonsam variant: bara lyft på rumpan).



### Sittande crunch

Luta dig bakåt, håll emot med magen, upp igen.