



MINDFUL RUNNINGs SOMMARCAMP 2016

Beskrivning av övningarna

Benböj: Stå med fötterna höftbrett isär och stolt hållning. Placera tårna så att de pekar åt samma håll som knäna. Aktivera magmuskulerna och sitt ned bakåt, precis som när du sätter dig ned på en stol. Bromsa med ben- och sätesmuskler när du sitter bak. Tryck ifrån med sätesmuskulerna för att komma upp till stående igen. Var noga med att aktivera magmuskulerna genom hela övningen och att knät går rakt över foten.

Tåhävningar: Lyft hälarna från marken och tryck dig upp på tårna så långt som du kan, sänk sedan ned hälarna långsamt. Som variation kan du stå på en kant (t ex ett trappsteg) och på vägen ned gå ned med hälen under kanten så att vaden sträcks ut. Ett tyngre alternativ är att gå upp på båda benen och ned på ett eller att jobba med enbart ett ben i taget både när du går upp och när du går ned.

Superman på alla 4: Stå på alla fyra med händerna under axlarna och knäna under höfterna, sug in naveln mot ryggraden, sträck ena benet rakt bakåt (var noga med att du inte vinklar upp höften; tårna och höftböjaren ska peka rakt ned mot marken) och motsatt arm framåt, håll några sekunder, för sedan armbåge mot knä och kryp ihop som en boll, sträck ut igen; repetera några gånger innan du byter sida!

Fjärilscrunch: Ligg på rygg med böjda ben och fötterna i marken. Låt sedan knäna falla ut åt sidorna så att de pekar rakt ut samtidigt som du för ihop fotsulorna mot varandra. Justera fötternas position i förhållande till bäckenet så att det känns bekvämt (gör det ont i höfterna kan man flytta fötterna lite längre fram så att avståndet mellan fötter och bäcken blir längre). Håll händerna bakom huvudet och låt armbågarna peka rakt ut, de ska spegla knänas position. Aktivera bäckenbotten och lyft sedan överkroppen uppåt samtidigt som du andas ut och drar in naveln mot ryggraden. Tänk på att inte vinkla armbågarna framåt och dra i nacken utan låt armbågarna peka rakt utåt under hela övningen. Gå långsamt ned samtidigt som du andas in.

Rygglyft: Ligg på mage med böjda armar och händerna vid öronen; lyft upp överkroppen och dra samtidigt armbågarna bakåt så att skulderbladen pressas ihop; titta hela tiden ned i marken, återgå till utgångspositionen.



Armhävningar: Stå i plankposition med händerna strax utanför axlarna, spänn bålen och titta rakt ned (kroppen ska vara rak); sänk ända ned till marken och gå sedan upp igen. Du kan växla mellan smala, mellanbreda och breda eftersom de tränar lite olika muskler. De smala (där du håller händerna rakt under armhålorna) tränar främst baksidan av överarmarna. De mellanbreda tränar även bröst och armar i övrigt medan de bredaste (där händerna är en rejäl bit utanför axlarna) främst är en bröstövning. Kom ihåg att aktivera de djupa magmusklerna när du gör armhävningarna genom att suga in naveln mot ryggraden. En lite lättare variant är att ha knäna i marken istället för tårna. En tuffare variant är att ha fötterna högre upp, till exempel på en bänk.

Benlyft bakåt: Stå med händerna i midjan. Sträck ena benet rakt bakåt så högt du kan (utan att vinkla upp höften). Återgå till utgångsläget och repetera. Tänk på att försöka hålla överkroppen så rak som möjligt och att inte luta åt sidan.

Magcykel: Ligg på rygg med benen böjda i 90 graders vinkel. Håll händerna bakom huvudet och låt armbågarna peka rakt ut. Aktivera bäckenbotten och lyft sedan överkroppen rakt upp. Andas ut och för höger armbågen mot vänster knä samtidigt som du sträcker ut höger ben. Andas in och gå tillbaka till mitten, andas ut och för sedan vänster armbåge mot höger knä samtidigt som du sträcker ut vänster ben.

Dips: Sätt händerna mot en bänk/trädstam bakom dig och sträck ut båda benen så att du får en rak kropp och har hälarna i marken (för lite lättare kan du böja ena eller båda benen så att du får hela fotsulan i marken). Böj sedan armbågarna bakåt och gå ned i en armböj. Observera att armbågarna ska peka rakt bakåt, inte ut åt sidorna.

Utfallssteg bakåt: Ta ett stort kliv bakåt och gå ner så att knät nästan snuddar marken. Tänk på att knäna ska gå i samma riktning som tårna och att det främre knät inte ska gå över tåspetsarna utan vinkeln ska vara ungefär 90 grader och att hållningen ska vara stolt. Händerna kan vara i midjan.

Upphopp: böj i benen och nudda marken med händerna, res dig eller hoppa sedan upp och klappa ovanför huvudet.

Benlyft sidan: Stå med händerna i midjan. Sträck ena benet rakt ut åt sidan så högt du kan (utan att vrida upp höften). Återgå till utgångsläget och repetera. Tänk på att ha en stolt hållning och försöka hålla överkroppen så rak som möjligt. Tänk att du har en tråd i hjässan som drar dig uppåt mot himlen.

Sjöjungfrun: Ligg på mage med pannan mot händerna och blicken ned i marken, sära på benen så att knäna pekar lätt utåt, böj knäna i 90 grader, pressa ihop hälarna och lyft benen så högt du kan, håll en kort stund och sänk sedan ned benen långsamt.



Sidoplanka med höftlyft: Stå i sidoplanka, antingen med fötterna i golvet eller med ett knä i marken. Spänn magmusklerna och skjut fram bröstet. Höj och sänk höften samtidigt som du drar in naveln mot ryggraden. Andas ut när du lyfter upp och andas in på vägen ned.

Utfallssteg framåt: Ta ett stort kliv framåt och gå ner så att knät nästan snuddar marken, det främre knät ska gå rakt över foten i samma riktning som tårna och helst inte över tåspetsarna. Hållningen ska vara stolt, händerna kan vara i midjan.

Gymnasten: Stå på ett ben. För ena handen mot motsatt fot och kryp ihop så mycket du kan. Sträck sedan ut benet bakom dig så högt du kan och sträck armen snett framåt och uppåt så att kroppen bildar en rak linje. I sträckningen är kroppen lätt framåtlutad. Tänk på att aktivera hela vägen från fingerspetsarna och ut i tårna.

Bensaxen: Lagg dig ned på rygg. Lagg händerna under rumpan och dra ned axlar och skulderblad. Lyft båda benen och sträck dem rakt upp i luften. Aktivera magmusklerna och pressa ned ländryggen i marken. Andas ut och sänk ett sträckt ben framför dig så långt du kan utan att svanka. Lyft benet igen samtidigt som du sänker det andra benet.

Hunden med böjt ben: Stå på alla fyra med händerna rakt under axlarna och knäna under höfterna. Tryck ifrån ordentligt med händerna så att du inte svankar mellan skulderbladen. Lyft sedan ena benet rakt utåt och uppåt tills knät når höfthöjd (knät i 90 graders vinkel). Tänk på att inte dumpa all vikt på motsatt sida utan fördela vikten genom att trycka in i båda händerna ungefär lika mycket. Sänk ned. Andas in när du lyfter och ut när du sänker ned. Upprepa några gånger innan du byter sida.

Liggande superman: Ligg på mage. Pressa ned höften i marken. Andas in och lyft och sträck höger arm uppåt och framåt och vänster ben uppåt och bakåt. Andas ut och gå tillbaka ned. Lyft sedan andra armen och motsatt ben. Låt överkroppen följa med i armarnas och benens rörelse. Tänk på att aktivera hela vägen från tårna och ut i fingerspetsarna och att utföra rörelsen långsamt och kontrollerat – mindful! 😊

Musslan: Ligg på sidan och dra upp knäna lite mot magen och fötterna lite mot rumpan. Håll ihop fötterna och lyft sedan det övre benet så högt upp som det går (så att det blir en glipa mellan knäna). Rörelsen är ganska liten men effektiv för att aktivera sätesmusklerna och de djupa magmusklerna. Om du vill ha tyngre kan du lägga din hand som tyngd på låret och hålla emot med handen när du lyfter.

Omvända burpees: Ligg på rygg med knäna böjda och fötterna i marken. Ta dig upp till stående genom att göra en situp och gör sedan ett upphopp med klapp ovanför huvudet. Gå sedan tillbaka ned igen till liggande och repetera.



Hunden med rakt ben: Stå på alla fyra med händerna rakt under axlarna och knäna under höfterna. Tryck ifrån ordentligt med händerna så att du inte svankar mellan skulderbladen. Lyft sedan ena benet rakt utåt och uppåt tills knät når höfthöjd (knät i 90 graders vinkel). I översta läget rätar du ut benet så att det blir rakt. Böj sedan knät igen och sänk ned benet. Tänk på att jobba långsamt och kontrollerat och att inte dumpa all vikt på motsatt sida utan fördela vikten genom att trycka in i båda händerna ungefär lika mycket. Upprepa några gånger innan du byter sida.

Bäckenlyft: Ligg på rygg med benen böjda och fötterna i marken. Fötterna ska vara så nära rumpan att fingerspetsarna når hälarna. Tryck sedan upp höften så högt du kan och skapa så mycket båge i kroppen som möjligt. Tänk att du har en boll mellan knäna så att de "håller ihop" och inte faller ut åt sidorna. Sänk sedan långsamt ned rumpan mot marken igen.

Mountain climbers: Stå i plankposition med händerna rakt under axlarna. Tänk på att trycka ifrån ordentligt med händerna så att du inte svankar mellan skulderbladen. Dra in naveln mot ryggraden och aktivera magmuskulerna. Spring sedan på stället genom att dra knäna upp mot bröstet. Blicken ska vara rakt ned i marken mellan dina händer eller en aning framför dem. Spring så snabbt du orkar. Tänk på att kroppen ska vara rak genom hela övningen - rumpan ska inte puta upp mot himlen.

Liten regnbåge: Stå på alla fyra med händerna rakt under axlarna och knäna under höfterna. Tryck ifrån ordentligt med händerna så att du inte svankar mellan skulderbladen. Rita sedan en regnbåge med höger ben genom att lyfta benet båkåt, utåt och uppåt och sedan framåt mot höger armbåge. För tillbaka benet samma väg och byt sida. Titta rakt ned i marken mellan dina händer eller en aning framför dem så att du inte hänger i nacken.

Burpee med armhävning: Stå upprätt. Hoppa upp i luften med armarna sträckta över huvudet. Sätt händerna i marken framför dig och kliv eller hoppa bakåt med fötterna till plankposition. Gör en armhävning. Kliv eller hoppa fram med fötterna. Härifrån hoppar du upp i luften och är igång med nästa burpee.