

LIF F01 Funktionell träning 2014

Låt Selena Gomez "Slow Down"

Inandningar & Utandningar

Sträck ut ryggen
Sträck ut bröstet
Varva alla igen!

Uppvärmning

- Stå bredbent, lyft upp armarna rakt upp. Lyft upp höger knä ta ned armarna runt knä. Upp med armarna igen ned runt vänsterknä. Varva! Kör också trippel!
- Boxas - varva höger/vänster. Raka (jab/cross), uppercut, hook, armbåge
- Bredbent - hoppa på tårna - skaka rumpan!

Låt Beyonce "Drunk in love"

"Stjärnan"

Ställ dig på höger ben
Luta kroppen åt höger, ut med armarna – bilda en stjärna
In i en köttbulle
Ut igen
5 ggr
Byte till vänster ben
5 ggr
Ta 5 ggr till på varje sida

Inandningar & Utandningar

Sträck ut ryggen
Sträck ut bröstet
Varva alla igen!

"Flygplanet"

Ställ dig på höger ben, stretcha vänster lår. Låta fram kroppen, släpp vänster ben och sträck det bakåt. Sträck ut armarna som ett flygplan.
In i en köttbulle.
Ut igen 5 ggr
Byte till vänster ben
5 ggr
Ta 5 ggr till på varje sida.

Benböj

Bredbent, tårna pekar framåt.
Böj sakta. Armarna sträcks snett uppåt/framåt.
Upp igen och böj igen.
Kör tills låten slutar.

Ny låt Zara Larsson "Bad Boys"

Upphopp med boxning i luften

Börja med 5 långsamma.

Sedan 5 st snabba x 2!!

Sätt dig ned på rumpan med höger ben framåt och vänster vinklat bakåt.

Vrid överkroppen åt vänster och ta med din höger hand snett bakom ryggen, vrid tillbaka och ta med vänster hand på din högra fot. 12 ggr.

Byt ställning. 12 ggr.

Ny låt Lorde "Royals"

Utfall med rotation

Tränar: Bålstabilitet, ben, rumpa, axlar samt förbränning.

Gör så här: Stå axelbrett med en vikt ovanför huvudet. Ta ett stort kliv framåt och böj på benen tills du har 90 grader i båda knälederna. Låt vikten gå ner på utsidan av det främre benet. Skjut tillbaka och för upp vikten igen. Byt ben och upprepa 12 gånger.

Tänk på: Sug in naveln och aktivera bäckenbotten genom hela övningen. Magstödet är avgörande för att du ska kunna hålla bra balans och hållning. Tårna och knäna ska peka framåt.



"Åttan"

Stå med benen brett isär. Tag din vattenflaska och gör en åtta runt ditt ben samtidigt som du flyttar tyngden åt varsitt håll.

Efter ett tag bredda – och gå djupare ner.

Stanna och tänj ut hela sidan med armen i luften.

Upphopp

Börja med 5 långsamma.

Sedan 10 st snabba!

Sedan hoppa upp med ett böjt knä och händerna runt knä. Varva hö/vä.

Ny låt Pitbull "Timber"

Ryggövningar

"Flygande hund"

Tränar: Rumpan och ryggen. Stabiliserar höft och bål.

Gör så här: Stå på alla fyra med blicken snett framför dig. Lyft höger arm och vänster ben och sträck ut. Dra in armen och benet och låt dem mötas under kroppen. Byt arm och ben. Upprepa 10 gånger per sida. Byt sida igen!

Tänk på: Sug in naveln och låt magen stabilisera genom hela övningen. Tappa inte ut höften åt sidan.



Skjut rygg sakta 10 ggr x 2.

Burpees till låten är slut!

Ny låt Dvbbs "Tsunami"

Vanliga plankan 30 sek (pröva plankan med "hälsning").

Cross Body Knee

Plankan (stå på händerna istället och raka armar) för höger knä mot höger armbåge.

Varva höger och vänster – 6 på varje.

Jogga på tjockmattorna.

30 sek intensiv jogging, gå sakta sedan intensivt igen under 30 sek tills låten tar slut.

Ny låt Klingande "Jubel" + Pharrel Williams "Happy"

Situps med kompis – skicka flaskan eller "krocka" er flaskor i mitten. (20 ggr ska de krocka)

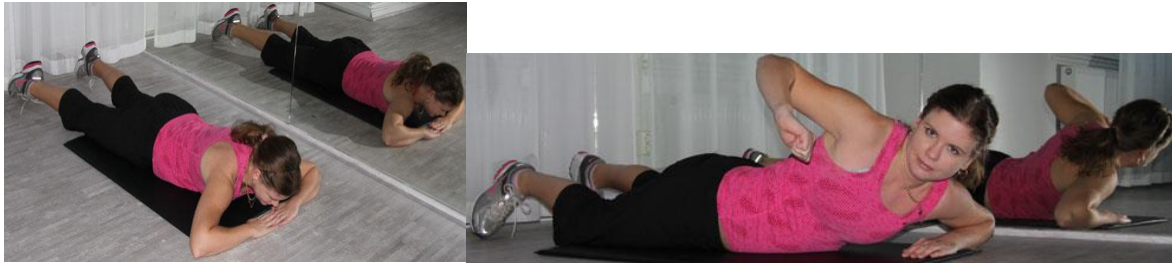
Glöm inte att "låsa" fast benen i varandra.

Situps med kompis – lägg fötterna i luften och pressa fötterna mot varandra. 20 ggr.

Rygglyft med rodd

Så här tränar du rygglyft med rodd:

- Ligg ned med benen i golvet och armarna sträckta ovanför huvudet.
- Jobba med ryggen och lyft överkroppen. Pressa ihop skulderbladen när du är där uppe.



Så här tränar sneda rygglyft:

- Ligg på samma sätt som i övningen innan men flytta in armarna så att du har dem som stöd.
- Lyft upp överkroppen och rotera uppåt och bakåt. För armbågen i riktning mot taket.
- Kom ned igen och rotera upp åt andra hållet.

10 x 2

Ny låt Family of the year "Hero"

Sitt ned och stretcha benen i form av att försöka nå dina tår.

Sätt ned händerna i golvet och en fot och gör dig till ett "bord" med huvudet bakåt. Gör kroppen lång! Testa igen att nå dina tår. 3 ggr

Ligg på rygg, böj upp benen mot bröstet. Sträck upp båda benen i luften.

Lägg armarna längs kroppen.

Skjut hela underkroppen upp över huvudet och försök MED RAKA BEN nudda golvet.

Sakta tillbaka igen.

5 ggr.

Childs pose

Lägg dig på rygg, med böjda ben. Låt benen lägga sig åt höger och din vänstra arm lägger du åt andra hållet. Titta på armen.

Press gärna ned benet med handen.

Kryp ihop i en köttbulle gunga lite åt varje sida.

Ligg kvar på rygg sträck ut er som katter.

Stretcha!