

Jägarvila

Jägarvila är en statisk övning som tränar upp benstyrkan, framförallt i den främre lårmuskulaturen. Även rumpa och vader får jobba här. Alla sporter där man är i hukande ställning bör ha med jägarvila i sitt träningspass. Exempel på sporter ishockey, utförsåkning på skidor och ridning.

Du ska sitta med benen i 90 grader mot en vägg så länge som möjligt. Avlasta framsidan av benen med att ha spänd mage/korsrygg samt känna av du trycket kommer på hälarna och inte tårna.

Ha gärna med något tidsfördriv, någon att prata med eller tränar med. Detta underlättar den mentala biten av övningen. Jag gör Sudoku (på papper). Ett annat tips är att göra en topplista över de olika varianterna nedan där du skriver upp hur lång tid du klarat dem. Då kan man enkelt tävla mot sig själv nästa gång.

Andra namn på övningen är jägarsits, stolen och 90 grader. På engelska kallas den för wall-sit eller Samson's chair. Du vet att du nått din nuvarande maxgräns, att när du reser dig upp för att gå. Du ska ha svårt att hålla balansen de första stegen.

Ingen utrustning krävs, rekommenderar dock rätt så hårda skor. Ska du bara träna jägarvila ett pass rekommenderar jag övning 1-10 här under. Sitt 30 sekunder, vila 30. Göra de 10 övningar i två rundor. Total tid för passet är 20 minuter. Då två sista är mer som bonusövningar man gör lite då och då.

Videofilm som beskriver övningarna finns på websidan du hämtade dokumentet.

1. **Vanlig jägarvila** – Den vanligaste formen av jägarvila. Mot en vägg eller annan plan yta. Taktiken är enkel: Sitt, stanna kvar, bli här. Låter likt hundträning.
2. **Jägarvila med kettlebell** – Välj en rätt lätt vikt. Håll den ut på raka armar, rakt fram. Det är lättare om man sakta för vikten upp och ner, dock fortfarande är det raka armar som gäller.
3. **Enbent jägarvila** – Precis som namnet antyder handlar det om att ha en fot i marken. Den andra sträcker du framåt. Byt ben vid var tredje eller femte andetag. Denna variant ställer större krav på stabiliteten i core-partiet.
4. **Jägarvila med medicinboll mellan knäna** – Välj en rätt tung vikt. Bollen gör att du kopplar in lårens insida för att den inte ska trilla ner på golvet. Ju lättare vikt, desto mindre jobbar lårens insida.

5. **Drämna bollen i golvet jägarvila** – Använd samma medicinboll som du hade i övning fyra. Ta bollen upp på raka armar och dräm den med full kraft i golvet. Har man för lätt boll riskerar den att studsas iväg.
6. **Jägarvila med pilatesboll som ryggstöd** – Istället för stöd av en stabil och trygg vägg har man här en stor, gärna lite dåligt pumpad pilatesboll mellan sig själv och väggen. Minsta rörelse gör att man måste korrigera hur man lutar sig, detta görs mest med rumpan.
7. **Jägarvila med hantlar hängande rakt ner** – En hantel i var hand, lite sådär lagom obekvämt tunga. För att inte tappa sin stolta ställning gäller det arbeta både med axel- och bröstmusklerna.
8. **Jägarvila och höftstretchning samtidigt** – Ben och höfter kan man förstå av titeln att de får jobba. Även balansen och rörligheten utmanas. Utgå från en vanlig jägarvila, ta upp ett ben och lägg foten ovanför motsatta sidans knä.
9. **Jägarvila med bicepscurl** – En fortsättningsövning ifrån nummer sju. Dock kan lite lättare hantlar rekommenderas. Klassiska bicepscurl när man slappnar av i jägarvilan.
10. **Jägarvila med axelpress** – Ännu en fortsättningsövning ifrån nummer sju. Lite lättare hantlar kan behövas. Klassiska axelpressar när man slappnar av i jägarvilan.

Två bonusövningar

11. **Extra - Jägarvila med extravikt - Extra** – Lite roligt får man ha på sitt träningspass. Men det är bra idé, då man sällan har med sig vikter om man tränar utomhus. Ställ dig i en vanlig jägarvila (övning 1) och låt en person kliva upp och stå på dina låar.
12. **Extra - Jägarvila med viktväst och trädstampspress - Extra** – Viktvästen är ett bra hjälpmedel för jägarvila, den gör att du inte behöver sitta så länge. I sista klippet använder jag en trästock för att koppla in axlar och armar i träningen.