

# Viktvästövningar

Detta pass är lämpat för helkroppsträning. På 30 minuter, med paus efter var fjärde övning, hinner man igenom hela kroppen. Där är tid till att göra övningarna på ett bra tekniskt vis. Hoppa högt, gå ner djupt, stolt hållning, sträck ut är tipset för att få ut så mycket av träningen.

I filmen på Youtube (<https://youtu.be/luVrsxz0iNM>) har jag en 20 kg viktväst med 2 kg ankelvikter och 1 kg handledsvikter. Självklart kan man i början köra utan några extravikter.

Filmen är gjord en fin oktoberdag med Öresundsbron i bakgrunden. Viktvästen gör att man svettas och blir varm på ett annat sätt än vanlig träning. En känsla som är lite svår att förklara utan att man måste uppleva den.

Avslutningsvis i filmen kastar jag mig ner i vattnet. Glöm inte att ta av vikterna innan du hoppar i (om man nu måste tillägga det). Viktväst är inte detsamma som flytväst.

## Omgång 1

- a. 5 Air Squats – Vanliga knäböj med under 90 graders djup. Håll armarna rakt fram, detta hjälper dig med balansen. På köpet får man lite överarmsträning då handledsvikterna tvingar en till statisk spänning i armarna.
- b. 2 x 2 Front Lunges - Utfall framåt. Ett kliv framåt med ett ben. Det bakre knäet ska vara med nära eller i marken. Överkroppen rak hela tiden. Främre knäet ska ungefär hamna ovanför foten.
- c. 5 Sumo Jump Squats – Stå brett mellan benen. Gör en djup knäböj och hoppa upp i luften.
- d. 2 x 2 Backstepping Lunges with High Knees – Utfall bakåt, samma teknik som utfall framåt gällande kroppshållning. När bakre benet kommer fram, höj det framåt upp till 90 grader.

## Omgång 2

- a. 8 Jumping Jack – Kallas ofta sprattelgubben på svenska. Hoppa ut med armarna och benen samtidigt. Händerna ska i slutläget vara ovanför huvudet.
- b. 2 x 7 High Knees – Spring på stället med höga knälyft.
- c. 6 Tuck Jump – Jämfotahopp uppåt, med knäna utanför armarna.
- d. 3 Burpees – Stående, en djup knäböj, ner till plankan, armhävning, hoppa in med benen mot händerna, res dig upp och gör ett upphopp.

### Omgång 3

- a. 6 Air Jack – Sprattelgubben med hopp.
- b. 3 Standing Long Jumps – Långa jämnfotahopp framåt. Bli inte besviken om du kommer mycket kortare än vanlig stillastående längdhopp.
- c. 2 x 7 Mountain Climbers – Utgå ifrån hög planka. Spring på stället med händerna i marken och huvudet still mot marken.
- d. 6 Jumping Plank Jack – På marken i armhävningställning. Hoppa in och ut med fötterna. Försök att hålla resten av kroppen så rak som möjligt.

### Omgång 4

- a. 4 Mountain Climbers with Both Legs – På marken i armhävningställning. Hoppa framåt och landa med fötterna utanför händerna. Händerna ska vara i marken under hela övningen.
- b. 2 x 3 Elbow Plank Side to Side Jumps – Låg planka, hoppa med fötterna samlade från höger till vänster.
- c. 2 x 3 Mountain Climbers Grasshopper – På marken i armhävningställning. Hoppa framåt med ett ben så att det hamnar utanför motsatt hand. Vrid kroppen samtidigt ett kvarts varv.
- d. 7 Elbow Plank Jumping Jacks – På marken i plankanställning, nere på armbågarna. Hoppa utåt/inåt med bägge benen samtidigt.

### Omgång 5

- a. 5 Push-ups – Helt vanliga armhävningar. Upp på tå och sänk kroppen mot marken. Håll kroppen i rak linje genom hela övningen.
- b. 2 x 3 One Leg Push-ups – På marken i armhävningställning. Sträck ett ben upp en bit från marken, gör tre djupa armhävningar. Skifta ben som är uppe från marken, gör tre djupa armhävningar till.
- c. 2 x 3 One Arm Row – På marken i armhävningställning. Håll kroppen så still som möjligt medan man gör en enarmsrodd.
- d. 4 Arms Straight Above Head Sit-ups – Sit-ups med armarna sträckta över huvudet i nere läget.

### Omgång 6

- a. 4 Arms Straight Out Sideways from the Body Sit-ups – Sit-ups med armarna rakt ut på sidorna.
- b. 5 Leg Raises – Ligg på rygg och lyft benen samtidigt.
- c. 3 Lower Back Extension – Ryggresningar. Ligg på mage, händerna rakt fram. Lyft överkroppen en liten bit upp från marken med hjälp av nedre ryggmusklerna.
- d. 3 Airplane – Ligg på mage, armarna rakt ut. Vrid dig så mycket du kan sida till sida.