

Yogablock träningspass

Yogablocken är ett träningsredskap som är mest förknippat med yogaövningar. Kan dock med fördel även användas för en del vanlig träning.

Med ett par block kan du med fördel träna ute i skogen, på stranden eller varför inte på tåget. Du kan i sista alternativet utnyttja tiden samtidigt du underhåller dina medresenärer.

Första delen innehåller 11 övningar för mage/rygg. <https://youtu.be/AUUoqg0MYuA>

Andra delen innehåller 11 övningar i Yin Yoga stil. <https://youtu.be/O3Eck7-xibY>

Första delen: Core (20 minuter)

- 1. Lower Back Extensions with Yoga Block** – Första övningen med yogablocken blir "Ryggresning" där blocket hjälper en att lägga focus på att hålla armarna och händerna stilla. Ligg på mage, sträck ut armar och ben. Håll ett block i händerna. Lyft armar och ben med kraft från rygg/magpartiet. Andas in i när fötterna och händerna är närmast marken. Andas ut när du sänker ner kroppen mot golvet igen. Denna övning tar en minut.
- 2. Lower Back Extension Hold with Yoga Block around Your Body** – Ligg i samma starställning som övning ett. Håll blocket framför kroppen. Ta blocket sakta runt kroppen, lika många varv per håll. Andas in varje gång man lämnar över blocket mellan händerna. Dvs två gånger per varv. Denna övning tar en minut.
- 3. Side Plank Block Stretch** – Upp i sidoplanka. Ha blocket i övre handen. För blocket över huvudet, försök att hålla armen så rak som möjligt under hela övningen. Förutom att träna mage/rygg får man en trevlig stretch i sidan. Denna övning tar två minuter (en minut per sida).
- 4. Static Hold in Half Crunch for Lower Back** – Håll fast ett block mellan låren, nära knäna. Känn att du med hjälp med magmusklerna trycker ner ländryggen mot yogamattan. Lyft huvudet och ta dig upp i en höjd som passar dig för att ge maximalt tryck på ländryggen. Håll positionen mellan 20 till 30 sekunder. Vila lite och upp i positionen igen. Denna övning tar en minut.

5. **Boat Block** – Sitt på mattan. Luta kroppen bakåt och lyft fötterna. För blocket över dina knän och under dina knän, i en cirkel. Gör fem gånger per håll.
Fullt andetag när man börjar ett varv. Under övningen andas man sakta ut.
Denna övning tar en minut.

6. **Block in Hand Sit-ups** – Sakta situps med ett block i handen. Ha armarna sträckta när du gör börjar din sit-up. För blocket ner mot knäna medan du sänker ner kroppen halvvägs. Sträck ut armarna igen vid slutet av övningen.
Andas in i startposition. Andas ut medan du sänker dig ner mot golvet. Ta nytt andetag i bottenläget och andas ut medan du reser dig uppåt mot startpositionen.
Denna övning tar två minuter.

7. **Leg Tap for Hip Opener** – Ligg på rygg, lägg blocket/blocken under ländryggen. Ha knäna rakt ovanför höften och för sakta ner en fot mot marken. Nudda golvet och ta upp till startposition. Samla ihop bägge benen innan du tar ner den andra foten.
Andas in varje gång du är i startpositionen.
Denna övning tar två minuter.

8. **Block between Thighs Sit-ups** – Utmanande variant av sit-up. Kläm fast blocket mellan låren, precis ovanför knäna. All focus kommer på magmusklerna.
Ta ett andetag i toppläget och andas ut medan du sänker dig neråt mot mattan.
Andas in. Andas ut medan du reser dig upp från mattan.
Denna övning tar två minuter.

9. **Kneeling Block Front Chest Press and Shoulder Press** – En övning som bränner efter ett tag. Stå på knä. Variera med att föra blocken rakt fram, rakt upp, 1 dm höger, 1 dm vänster.
Andas ut varje gång man pressar blocket från kroppen.
Denna övning tar tre minuter.

10. **Hindi Squat with Side Stretch** – Utgå ifrån en djup knäböj, en sk Hindi squat. Håll händerna på yogabocken som ligger på marken. Släpp en hand och stretcha ryggen med en sidovridning. Växla håll mellan gångerna.
Denna övning tar två minuter.

11. **Intense Pose on Toes with Block to Bench Press and Shoulder Press** – Gå ner i en öppen intense pose (knä utåt) och om det går, upp på tå.
För armarna framåt, likt en stående bänkpress.
För armarna rakt uppåt, likt en axelpress.
Ta andetaget när blocket är vid bröstet. Andas ut på vägen bort från kroppen.
Denna övning tar tre minuter.

Andra delen: YinYoga (30 minuter)

- 1. Swan Dive with Standing Cat Position** – Ställ ett block på högkant och dig själv en liten bit bakom. Stå i mountainpose, för armarna uppåt och luta dig framåt i en sakta Swan Dive för att landa med händerna på blocket.
Skjut rygg liknande i en katt. Sträck dig framåt. Skjut rygg liknande i en katt. Sträck dig framåt. Res dig upp till startposition.
Denna övning tar två minuter.
- 2. Dancers Pose Standing on a Yoga Block** – Träna balansen mer när du står upp på ett yogablock under övningen. Ställ dig på vänster ben, ta tag med höger hand på höger fot bakom kroppen. Sträck vänster hand framåt och höger ben bakåt.
Denna övning tar två minuter. Lägg en minut per ben.
- 3. Wide Angle Seated Forward Fold on two Yoga Blocks** – Lägg två block bredvid varandra. Sätt dig på dem, sträck benen snett utåt. Luta dig framåt för att stretcha lårens baksida. Det är skonsammare för knä att sitta på blocken mot att sitta direkt på golvet.
Sträcker det för mycket och benen börjar darra är det OK att sätta sig upp ett tag för att tar sig ner i positionen igen.
Håll övningen i tre minuter.
- 4. Triceps Stretch in the Childpose** – Stretchövning för biceps men även axlar och ryggen. Blocken hjälper dig att komma ner med huvudet för att stretchen ska fungera.
Jag lägger gärna något mer än yogamattan under knäna för att kunna hålla övningen. Man kan variera med olika vinklar på knä för att få mer en höftövning. Efter du gjort 30 sekunder i övningen, andas ut helt och under djuputandningen prova att sjunka lite djupare ner i övningen.
Håll övningen i tre minuter.
- 5. Thread the Needle with Block Pose** – Nål och tråd positionen fördjupas då man kan vrida axeln mer och därigenom få till kraftigare vridning i ryggen. Värm upp med en omgång vridningar utan blocket. Använd två block så slipper man flytta dem när man byter sida.
Övningen tar fyra minuter, två minuter per sida.
- 6. Pigeon Pose with Blockhelper** – Denna variant av Duvans position är skonsammare för knä då blocket avlastar. Själva stretchen skjuts lite framåt i höften, jämfört med att göra den direkt på mattan.
Blocket på högkant under pannan gör att man får bättre plats med magen, så det inte klämmer efter ett tag. Variera knäets vinkel.
Övningen tar fyra minuter, två minuter per sida.

7. **Shoulder Stretch in Childpose** – Två block placerade i axelavstånd. Lägg händerna på dessa och dig själv i en childpose. Luta huvudet ner mot marken för att komma åt att stretcha axlarna.
Håll övningen i tre minuter.

8. **Hip and Back Stretch with Block under Lower Back** – Kan med fördel göras mot en vägg för att inte gunga i ryggen. Lägg ett block under ländryggen. Sträck benen upp i luften.
Denna övning tar tre minuter.

9. **Yoga Block Neck Massage** – Här används två block, lägg det ena platt på marken och luta andra mot det. Ligg på rygg och försiktigt låt det lutande blocket massera högt upp på nackens två tryckpunkter.
Denna övning tar två minuter.

10. **Thoracic Spine Stretch with two Yoga Blocks** – Här varierar det mycket hur man vill ha blocken.
En variant är ena på högkant under bröstryggen och den andra stående under ländryggen.
Nästa variant är plant under bröstryggen och plant under nacken.
Sedan kan man mixa med mellan de olika alternativen.
Denna övning tar två minuter.

11. **Split with Yoga Block** – Ställ två block upp. De ska vara lite utanför dina höfter. Börja med att ha dem på högkant. Ha händerna på blocken och går ner så långt du kan i spagat. Är det för lätt är det bara att ändra blocken så att man kommer längre ner i stretchen.
Blocket hjälper dig att inte gå så långt ner så man kan fokusera på sträcka ut fötterna.
Övningen tar två minuter.

Första delen är på 20 minuter och andra 30.
Totaltid 50 minuter.

Musiktips: Amazing Grace, 1 timmes versionen.

<https://youtu.be/MJi0amaZ5Fc>