

Nytt yogaprogram gör det enkelt: **YOGA DIG TILL**



Avspänning och meditation. Det är oftast det vi förknippar med yoga, men den populära träningsformen är så mycket mer. Du kan också få upp pulsen genom att välja rätt övningar, och på följande sidor får du ett yoga-program som är utformat för att sätta fart på din förbränning.

Övningarna är dynamiska och utöver en hög puls förbättrar du också din styrka, smidighet och balans. Medan du tränar ska du fokusera på att inte pressa dig

själv för hårt och hoppa från den ena övningen till den andra. Du ska svettas rejält, men samtidigt känna att du inte överanstränger kroppen och därmed riskerar skador. Det är också viktigt att du har fokus på andningen och är medveten om vad du gör när du andas in och ut.

Intensiv träning på kort tid

Den stora fördelen med programmet är att det kan göras överallt och inte tar så mycket tid i en stressig kalender. Övningarna är intensiva, och det tar dig inte mer

än cirka en kvart att gå igenom hela programmet. Det räcker för att ge dig en effektiv träning, och om du gör programmet tre-fyra gånger i veckan sätter det inte bara fart på din förbränning, det gör också ditt hjärta starkare.

Du kan också välja att använda det här programmet som komplement till din övriga träning. Det kan till exempel vara en perfekt avslutning på en löprunda, ett danspass på gymmet eller någon annan träning som gjort att du har fått upp värmen i kroppen. □

**SEX ÖVNINGAR SOM GER HÖG PULS
och ny energi för en stressig vardag**

TOPPPFORM

Vi tar yoga i en ny riktning och får upp pulsen rejält. Här får du **ett skräddarsytt program som får svetten att lacka utan att du behöver lämna huset.** Övningarna är effektiva och du förbränner massor av kalorier på bara en kvarts träning.

Vårt yogaprogram får inte bara igång kroppen, det ger också bra balansträning. Övning 6 är ett bra exempel, där du utmanas att balansera på baken.

I FORM 4/2017 7

Övning 1: Ger bra energi och stretchar kroppen ordentligt

A

Kliv långt tillbaka på höger fot och kom upp på tårna så att hälen pekar rakt upp mot himlen och benet är rakt. Vänster ben ska stå i 90 grader så att knäet är i en rak linje med hälen. Höfterna ska peka rakt fram.

B

På en inandning sträcker du upp armarna längs öronen, suger in naveln och lyfter bröstet. Titta rakt fram eller snett uppåt.

C

På en utandning sänker du höger knä i golvet och låter armarna följa med ner längs sidorna och tillbaka, så att händer och axlar är rakt bakåt.

Tips:

Högerfotens häl ska hela tiden peka upp mot himlen.



GÖR DET ENKLARE

Om du har svårt att hålla balansen när du ska stå upp, kan du sätta det bakre knäet i golvet och hålla det där under hela övningen, så att du uteslutande gör lyftet i överkroppen.

D På en inandning lyfter du dig upp igen. Sträck först upp armarna längs öronen och dra sedan ut höger ben så att du känner lyftet i lårets insida.

Upprepa
minst 10 gånger
och byt till
motsatt sida.

Övning 2: Ger fast bak och svett i pannan

- A** Stå på alla fyra med knän och handflator i golvet. Håll också dina tår och fötter i golvet för att få bättre balans i övningen. Sug in och upp naveln under hela övningen.
- B** På en inandning sträcker du ut höger arm framför dig med spridda fingrar och vänster ben bakåt med tårna ner mot golvet. Arm och ben ska vara i en helt vågrät linje. Krama mattan med vänster hands fingertoppar.
- C** På en utandning gör du en knytnäve med höger hand och för ihop vänster knä och höger armbåge. Kuta ihop dig och håll magen lyft. På en inandning sträcker du ut arm och ben igen i en rät linje och sprider fingrarna. Det är viktigt att du håller in och upp naveln så att du inte svajar i ländryggen. Det handlar inte om att få upp ben och arm högt.



Upprepa
minst 10 gånger
och byt till
andra sidan.

Övning 3: Stretchar bröst, nacke och rygg, och stimulerar matsmältningen

- A** Lägg dig på ryggen, böj benen och placera fötterna så nära baken som möjligt. Om det gör ont i knäna kan du flytta fötterna en bit från baken igen. Håll in armarna mot kroppen och böj dem så dina axlar och armbågar är i golvet medan fingrarna pekar rakt upp. Ha handflatorna vända in mot kroppen.
- B** På en inandning lyfter du höfterna så högt upp du kan, och håller knäna höftbrett isär. Spänn baken lite och pressa fotsulor, armbågar, axlar och bakhuvud mot golvet med lika stor vikt. Bröstet ska föras upp mot hakan – inte tvärtom. På en utandning rullar du långsamt ner mot underlaget igen: först med bröstryggen, sedan ländryggen och svanskotan och till sist baken. Tempot ska inte vara högre än att du kan rulla ner med kontroll.



Rulla upp och
ner fem gånger
– upp på en
inandning och ner
på en utandning
X 3

Upprepa övning 3, 4 och 5
 När du har gått igenom övning 3, 4 och 5 ska de upprepas så att du gör dem som en liten serie **tre gånger** i rad innan du går vidare till övning 6.

Övning 4: Får upp pulsen och ger dig starkare ben

A Sitt i en squat med höftbrett mellan fötterna. Du behöver inte ha hälarna i golvet och tårna kan peka lite ut åt sidorna, men håll tår och knän i en rak linje genom hela övningen. Tryck ner svanskotan mot golvet och håll händerna framför kroppen med handflatorna mot varandra.

B På en inandning sträcker du upp armarna parallellt med öronen, drar in revbenen i kroppen och för ner svanskotan mot golvet.

C På en utandning reser du dig upp, fortfarande med armarna rakt upp.

D Ställ dig upp helt med raka armar över huvudet. Det är viktigt att ryggen är rak och du kan hålla den rak genom att föra svanskotan mot golvet, spänna baken och dra in revbenen. På en inandning går du ner på huk igen, medan du låter armarna röra sig ner längs kroppens sidor.



Upprepa
övningen 15
gånger
X 3

Övning 5: Ger starka armar och platt mage

A Ställ dig i plankan med dina handleder rakt under axlarna och tår och hälar i linje. Benen ska vara helt raka. Sug in och upp naveln så att du har magen lyft genom hela övningen. Resten av kroppen ska förbli helt spänd som en bräda.

B Böj på höger knä och för det mot utsidan av höger armbåge eller överarm. På en inandning för du tillbaka benet. Försök samtidigt att spänna baken så att du så mycket som möjligt håller motsatt ben rakt och parallellt med golvet.



För knäet
till armbågen åtta
gånger och byt
till andra sidan
X 3

Övning 6: Utmanar balansen och sätter fart på förbränningen

A

Sätt dig ner med böjda knän och fotsulorna i underlaget.

B

Sätt dig på baken utan att vila på nedre delen av ländryggen. Sträck ut armarna rakt framför dig, sug in naveln och rulla tillbaka axlarna. Skjut bröstet framåt och uppåt, och lyft upp båda benen i 90 graders vinkel.

Tips:
Om du vill utmanas ännu mer:
Sträck ut benen helt och lyft
dem medan du fortsätter
balansera på baken.

**C**

På en inandning sänker du kroppen medan du låter axlar och ben sväva över golvet.

D

Armarna är fortfarande sträckta rakt fram och du fortsätter att suga in naveln. På en utandning kommer du upp igen till böjda ben.

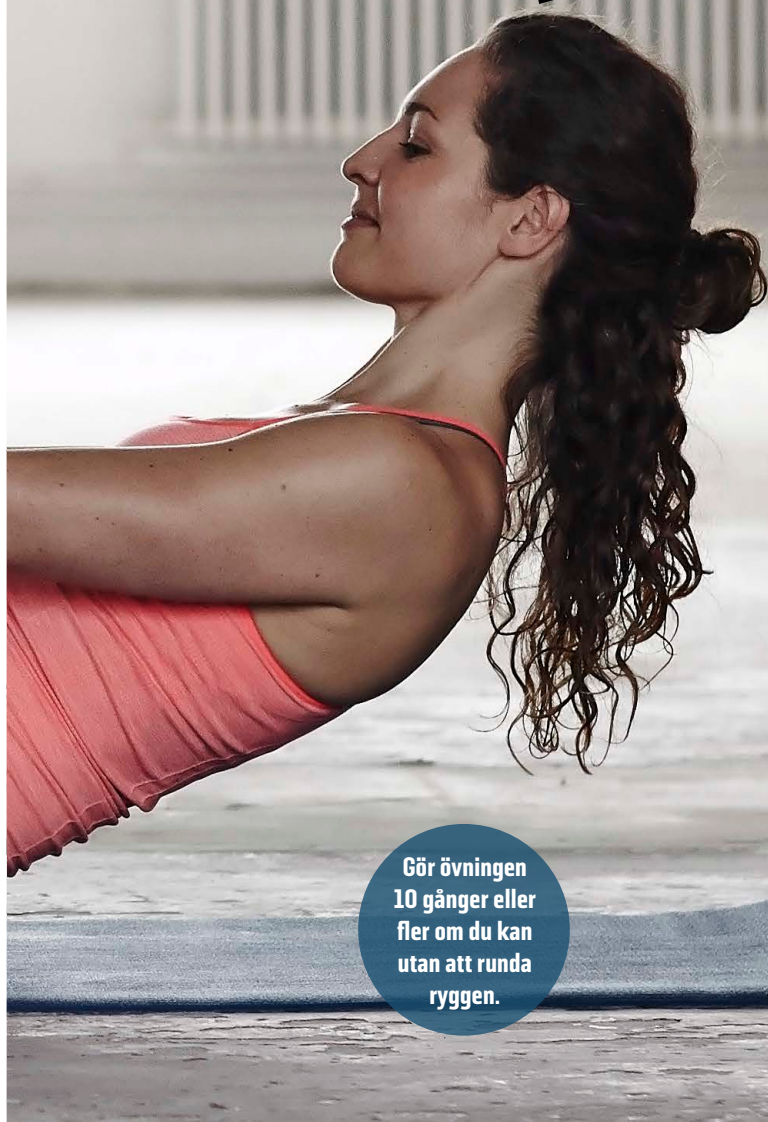
Tips:
Har du svårt att
räta på benen helt
så ha knäna lätt
böjda.



GÖR DET ENKLARE

Blir övningen för svår kan du fatta tag i låren med händerna när du sitter med benen i 90 graders vinkel, och håll kvar ställningen så länge som möjligt utan att runda ryggen.

Tips:
Håll nacken så mycket som möjligt som en förlängning av ryggraden och slappna av i fästen.



Gör övningen
10 gånger eller
fler om du kan
utan att runda
ryggen.



Avsluta med avslappnande avspänning

Den här avspänningsövningen får kroppen att bli lugn igen efter den hårda träningen.

Lägg dig på rygg med raka ben och placera vänster fotsula på höger knä. Med höger hand för du knäet ut åt höger och ner mot golvet. Vänd dig så att du kommer upp helt på höger höft. Lyft och vänd bröstet åt andra hållet så att vänster axel kommer ner i golvet. Låt den ligga. Vänster arm ligger ut åt sidan med handflatan uppåt där du bäst känner stretchen. Ansiktet ska vara vänt uppåt eller mot vänster hand. Håll stretchen i 10 lugna andetag och upprepa på andra sidan.