

Övningar för lekplatsen. Vår träningsexpert, Jonna Coleman, har satt ihop ett tufft och fartfyllt program som du kan göra när barnen leker.



1 Armhävning mot bänk
Håll hela kroppen i en rak linje, spänn magen. Sätt händerna brett isär på bänken och sänk kroppen tills bröstet nuddar bänken.



3 Chins med upphopp
Håll händerna runt ett räcke. Hoppa/dra dig upp tills bröstet närmar sig räcket, sänk dig sedan långsamt ner. Håll axlarna sänkta.



TOPPENÖVNING FÖR RYGG OCH ARMAR



HÄR FÅR MAGEN SIG EN GENOMKÖRARE



2 Upphopp på bänk
Böj knäna, spänn magen, håll ryggen neutral och rikta blicken framåt. Hoppa upp och landa med hela fotsulan på bänken.



4 Enbensböj mot gunga
Stå raklång, håll dig i gungan, sträck ena benet framåt och sänk kroppen med bibehållen neutral svank. Knäet ska vara i rak linje med foten. Byt ben.

Så gör du ditt pass

Så här kan du kombinera övningarna till ett helt lekplatsprogram:

1. Värm upp med lätt jogging i tio minuter.
2. Gör övningarna i tur och ordning. Kör tio repetitioner per övning och tre varv.
3. Avsluta med intervallträning genom att spurta i 60 sekunder och jogga sakta i 30 sekunder. Upprepa fem gånger.
4. Varva ner med lätt jogging i tio minuter.

5 Knädrag i gunga
Placera fötterna på gungan och händerna aningen bredare än axelbrett. Håll kroppen rak. Dra upp knäna mot bröstet.



6 Armgång
Svinga dig mellan räcken med ett enhandsgrepp. Om du har svårt att orka, mellanlanda ibland på marken och hoppa upp igen.