

**VIVERA HEALTH**

DAG 1 · STYRKA FÖR UNDERKROPPEN

Ben, säte — grunden för allt

Välj din nivå för varje övning · ~30 minuter totalt

5 övningar · 3 nivåer var · ingen utrustning behövs

Dagens pass i översikt

Idag bygger du grunden för allt: förmågan att resa dig, gå, klättra och stå. Underkroppen bär kroppens största muskler och är grunden för ett självständigt liv. Välj den nivå som passar dig idag för varje övning — du kan ligga på olika nivåer för olika övningar. Vila 45–60 sekunder mellan seten, eller gå igenom dem som en lugn cirkel.

Övning — välj din nivå	Set × reps	Fokus / tips
Knäböjsmönster N1 Uppresning från stol N2 Knäböj med kroppsvikt N3 Knäböj med tempo / upphöjda hälar	3 × 8–15	Hälarna i golvet, bröstet högt
Höftlyft N1 Tvåbens höftlyft N2 Tempo / marsch-höftlyft N3 Enbens höftlyft	3 × 10–15	Spänn sätet, pausa i toppen
Utfallsknäböj / uppsteg N1 Understödd (håll i stol) N2 Utan stöd N3 Bakåttutfall / uppsteg	2–3 × 6–12/ben	Tyngden på främre benet
Tåhävning N1 Båda benen N2 Tempo (2 s paus) N3 På ett ben	3 × 12–20	Full rörelse, långsam sänkning
Planka / bål N1 Dead bug N2 Planka på knä N3 Full planka	2–3 × 20–60 s	Rak linje, spänn bålén

Ansträngning. Avsluta varje set med ungefär 2–3 bra reps kvar i reserv — du ska aldrig köra till utmattnings. Är du nybörjare eller äldre räcker två set av varje till att börja med; lägg till det tredje efter en vecka eller två.

Uppvärmning — förbered underkroppen (5 minuter)

Den här uppvärmningen är utformad specifikt för dagens underkroppspass. Den höjer pulsen lätt, värmer de muskler du ska använda och mobiliserar de leder du behöver — höfter, knän och vrist. Rör dig mjukt genom varje moment; målet är varm, lös och lätt andfådd, aldrig trött.

1. Marsch på stället (60 sekunder). Svinga armarna naturligt och lyft knäna till en bekväm höjd. Börja lugnt och öka tempot gradvis tills du känner att pulsen stiger och benen värms.
2. Höftcirklar (30 sekunder). Händerna på höfterna, fötterna höftbrett isär. Gör långsamma, fulla cirklar med höfterna — 5 åt varje håll. Det löser höftlederna och väcker musklerna runt bäckenet.
3. Bensvingar (30 sekunder per ben). Håll i en vägg eller stol och svinga ena benet lätt framåt och bakåt som en pendel, öka rörelsen gradvis. Det värmer höftböjare, baksida lår och säte — precis de muskler du ska använda.
4. Knäböj med kroppsvikt — långsamt och lätt (10 reps). Fötterna axelbrett, sätt dig lätt bakåt till ett bekvämt djup och res dig. Behöver inte vara djupt — det här är bara en repetition. Känn hälarna i golvet och håll bröstet högt.
5. Vristcirklar (20 sekunder per fot). Lyft ena foten och rita långsamma cirklar med tårna, 5 åt varje håll. Byt. Vristerna behöver vara lösa för knäböj, utfall och tåhävningar.
6. Katt–ko (6 rundor). På händer och knän, andas in och låt magen sjunka (ko), andas ut och runda ryggen (katt). Det mobiliserar ryggraden och väcker bålen inför plankan.
7. Sättesaktivering: stående benspark bakåt (8 per ben). Håll i en vägg, sträck ena benet rakt bakåt och spänn skinkan i toppen. Det "slår på" sätet så att det aktiveras ordentligt under höftlyft och knäböj.

Du är redo när: du känner dig varm, lederna rör sig fritt och du är lätt andfådd. Det tar ungefär fem minuter.

1. Knäböjsmönster

Tränar: *Framsida lår, säte och bål* **Bra för:** *att resa sig från stol, toalett och golv; gå i trappor; bära matkassar; bentäthet i höfter och ben.*

Varför det är viktigt. Knäböjen tränar kroppens största muskelmassa och är själva mekanismen för att resa sig och sätta sig. Uppresningstestet — hur många gånger du kan resa dig från en stol på trettio sekunder — är en av de mest tillförlitliga prediktorerna för självständighet och livslängd. Tränar du det här mönstret skyddar du själva självständigheten.

NIVÅ 1 · GRUND — Uppresning från stol

1. Sätt dig på framkanten av en stadig stol, fötterna platt i golvet ungefär höftbrett isär, tårna lite utåt och hälarna strax bakom knäna.
2. Luta överkroppen lätt framåt — "näsan över tårna" — och titta rakt fram.
3. Tryck genom hälarna och res dig helt upp. Använd armstöd eller händerna på låren bara om du behöver.
4. Sänk dig långsamt tillbaka, räkna till tre på vägen ner, tills du mjukt nuddar stolen. Plumsa inte — kontrollera nedgången.
5. Det är en rep. Nollställ och upprepa.

NIVÅ 2 · STANDARD — Knäbøj med kroppsvikt

1. Stå med fötterna ungefär axelbrett isär, tårna lite utåt, armarna rakt fram för balans.
2. Andas in och skjut höften bakåt som om du ska sätta dig på en osynlig stol.
3. Sänk dig tills låren är ungefär parallella med golvet (eller så djupt det känns bekvämt), knäna i tårnas riktning, bröstet högt.
4. Tryck genom hälarna och res dig upp, andas ut på vägen upp.
5. Upprepa i en mjuk, kontrollerad rytm.

NIVÅ 3 · AVANCERAD — Knäbøj med tempo eller upphöjda hälar

1. Stå som i nivå 2. Lägg eventuellt en hoprullad handduk under hälarna för djupare rörelse och mer belastning på framsida lår.
2. Sänk dig långsamt och räkna till fyra på vägen ner.
3. Pausa två hela sekunder i det djupaste läget — inga studsar.
4. Res dig till stående och upprepa. Den långsamma sänkningen och pausen gör detta markant tyngre helt utan vikter.

Andning. Andas in på vägen ner, andas ut när du reser dig. Håll aldrig andan.

Vanliga misstag att undvika

- Knäna faller inåt — pressa ut dem lätt, i linje med småtårna.
- Hälarna lyfter från golvet — förskjut tyngden bakåt och håll hela foten i golvet.
- Bröstet sjunker och ryggen rundas — titta framåt, "stolt bröst."
- Plumsar ner på stolen (nivå 1) — kontrollera nedgången på tre sekunder; nudda sätet, krascha inte i det.

Du gör rätt när: du känner det i framsida lår och sätet, inte i ländryggen, och kan andas lugnt.

Gå vidare när: du klarar 15 kontrollerade reps på din nivå med 2–3 bra reps kvar.

2. Höftlyft

Tränar: Säte, baksida lår och nedre rygg **Bra för:** kraft i gången, trappgång, upprätt hållning; lindring av ländryggs- och knäsmärta orsakad av svagt säte.

Varför det är viktigt. Den bakre kedjan — musklerna från ländryggen genom sätet och ner längs baksida ben — driver gång, trappgång och upprätt hållning. Svagt säte är en av de vanligaste orsakerna till smärta i ländrygg och knän, särskilt hos den som sitter mycket. Höftlyftet tränar denna kedja tryggt, utan belastning på ryggraden.

NIVÅ 1 · GRUND — Tvåbens höftlyft

1. Ligg på rygg med böjda knän, fötterna platt i golvet höftbrett isär och hälarna nära sätet.
2. Lägg armarna längs sidorna med handflatorna nedåt.
3. Spänn skinkorna först, lyft sedan höften långsamt tills kroppen bildar en rak linje från knä till axel.
4. Håll en sekund i toppen, spänn sätet. Sänk långsamt. Det är en rep.

NIVÅ 2 · STANDARD — Tempo eller marsch-höftlyft

1. Lyft höften till rak linje som i nivå 1.
2. Håll kvar i toppläget och spänn sätet hårt i två sekunder.
3. Marsch: lyft försiktigt ena foten någon centimeter från golvet utan att höften sjunker eller tippar. Sätt ner, byt fot.
4. Sänk höften långsamt. Upprepa.

NIVÅ 3 · AVANCERAD — Enbens höftlyft

1. Ligg som tidigare. Sträck ut ena benet rakt så att låren är i linje.
2. Tryck genom hälen på den fot som står kvar i golvet och lyft höften till rak linje.
3. Håll höften helt jämn — låt den inte sjunka eller vrida sig. Håll en sekund.
4. Sänk långsamt, gör alla reps och byt sedan ben.

Andning. Andas ut när du lyfter, andas in när du sänker.

Vanliga misstag att undvika

- Svankar i ryggen i toppläget (känner det i ryggen istället för sätet) — stanna vid rak linje, tucka svanskotan, spänn sätet.
- Höften sjunker eller vrider sig på enbensvarianten — håll den jämn som en bordsskiva; gå tillbaka till två ben om den inte håller sig i nivå.
- Trycker genom tårna istället för hälarna — driv genom hälarna; du ska känna det i sätet.
- Baksida lår krampar — flytta fötterna lite närmare sätet och fokusera på att spanna skinkorna innan du lyfter.

Du gör rätt när: du känner det tydligt i sätet, inte i ländryggen.

Gå vidare när: du klarar 15 reps med två sekunders paus i toppen och höften håller sig helt jämn.

3. Utfallsknäböj / uppsteg

Tränar: Framsida lår, säte, höfter och balans **Bra för:** varje steg du tar, varje trappa du går; jämn styrka mellan benen; förebygger fall genom att träna höftstabiliteten.

Varför det är viktigt. Livet sker på ett ben i taget — varje steg, varje trappa, varje gång du kliver av en trottoarkant. Tvåbensövningar som knäböjen kan dölja stora skillnader i styrka mellan höger och vänster. Enbensträning hittar och korrigerar dessa obalanser, bygger den höftstabilitet som förebygger fall, och är en av de mest värdefulla rörelserna för att åldras väl.

⚠ Säkerhet. Håll alltid en stol eller vägg inom räckhåll om balansen är osäker. Det är nivå 1 och det tränar samma muskler.

NIVÅ 1 · GRUND — Understödd utfallsknäböj

1. Stå i ett steglångt utfall — ena foten ett långt steg framför den andra — och håll i en stol eller vägg med ena handen.
2. Håll tyngden mest på den främre foten och överkroppen upprätt.
3. Sänk det bakre knäet rakt ner mot golvet. Stanna när det är ungefär tio centimeter från golvet, eller där det känns bekvämt.
4. Tryck genom den främre hälen tillbaka upp.
5. Gör alla reps på denna sida, byt sedan ben.

NIVÅ 2 · STANDARD — Utfallsknäböj utan stöd

1. Samma steglånga ställning som nivå 1, men utan att hålla i något. Händerna på höfterna.
2. Håll det främre smalbenet nära lodrätt och överkroppen rak.
3. Sänk det bakre knäet rakt ner med kontroll.
4. Tryck upp genom det främre benet. Gör alla reps, byt ben.

NIVÅ 3 · AVANCERAD — Bakåttutfall eller uppsteg

1. Bakåttutfall: stå rak, kliv bakåt med ena foten till ett utfall, sänk knäet och kliv tillbaka till stående. Växla ben eller gör klart en sida först.
2. Uppsteg: ställ ena foten på ett stadigt, lågt trappsteg eller en pall. Tryck genom den övre foten och res dig upp.
3. Kontrollera sänkningen — det är där styrkan byggs.

Andning. Andas in när du sänker, andas ut när du reser dig.

Vanliga misstag att undvika

- Främre knäet skjuter långt förbi tårna — sänk rakt ner, inte framåt; förläng utfallet om det behövs.
- Knäet faller inåt — pressa det lätt mot småtån.
- Du vinglar — håll i ett stöd, bredda ställningen och fäst blicken på en punkt framför dig.
- Överkroppen lutar framåt — stå lång och hög, "stolt bröst."
- Ena benet alltid starkare — börja varje set med det svagare benet och matcha det starkare till samma antal.

Du gör rätt när: du känner det i framsida lår och sätet på det främre benet och kan hålla balansen.

Gå vidare när: du klarar 10 kontrollerade reps per ben utan stöd.

4. Tåhävning

Tränar: *Vader och vrister* **Bra för:** *varje frånskjut när du går eller klättrar; pumpa tillbaka blodet från benen ("hjärta nummer två"); vristens stabilitet och balans; förebygga vad- och akillesbesvär.*

Varför det är viktigt. Vaderna försummas nästan alltid, men de driver varje frånskjut i gång och löpning, pumpar venöst blod från underbenen och ger den vriststabilitet som bär upp balansen. Starka vader och vrister är centrala för att förebygga fall.

NIVÅ 1 • GRUND — Tåhävning på båda benen

1. Stå rak bakom en stol eller vid en vägg och håll lätt för balans.
2. Fötterna höftbrett isär, tyngden jämnt fördelad.
3. Res dig långsamt upp på tå så högt du kan.
4. Sänk hälarna långsamt tillbaka. Upprepa.

NIVÅ 2 • STANDARD — Tåhävning med tempo

1. Stå som i nivå 1, håll bara lätt i stödet.
2. Res dig upp på tå och pausa två sekunder högst upp, spänn vaderna.
3. Sänk hälarna under 3–4 sekunder.
4. Tyngre: ställ trampdynorna på kanten av ett trappsteg så hälarna kan sänkas under steget för större rörelse. Upprepa.

NIVÅ 3 • AVANCERAD — Tåhävning på ett ben

1. Stå på en fot, andra foten lätt lyft, fingertopparna mot väggen för balans.
2. Res dig långsamt upp på tå på det stående benet.
3. Pausa kort högst upp och sänk långsamt.
4. Gör alla reps, byt ben.

Andning. Andas lugnt och jämnt hela tiden — du behöver inte matcha andningen till reps.

Vanliga misstag att undvika

- Studsar snabbt istället för att kontrollera — sakta ner, särskilt på vägen ner.
- Går bara halva vägen upp — res dig hela vägen upp på stortåleden.
- Vristerna rullar utåt — tryck jämnt genom trampdynan, särskilt stortån.
- Böjer knäna för att studsa — håll benen långa, rörelsen sker bara i vristen.

Du gör rätt när: du känner ett tydligt arbete i vaderna genom hela rörelsen.

Gå vidare när: du klarar 20 långsamma reps med full rörelse på din nivå.

5. Planka / bålstabilitet

Tränar: Djupa magmuskler, hela bålen och nedre ryggen **Bra för:** skydda ryggraden vid varje lyft, bärning och vridning i vardagen; hålla en upprätt hållning; stödja ländryggen.

Varför det är viktigt. En stabil bål är vad som gör att kraft kan överföras säkert mellan över- och underkropp, och vad som skyddar ryggraden under belastning. Plankan tränar bålen att motstå kollaps — långt skonsammare och mer användbart för ryggen än situps. Dagens underkroppspass belastar ryggraden under knäböj och utfall, så en stark bålspänning i slutet förstärker det skyddet.

NIVÅ 1 · GRUND — Dead bug

1. Ligg på rygg. Lyft armarna rakt upp mot taket och böj höft och knän till 90 grader (smalbenen parallella med golvet).
2. Tryck ländryggen ordentligt mot golvet — den kontakten ska behållas hela tiden.
3. Sänk långsamt höger arm bakåt och vänster ben mot golvet utan att ländryggen lyfter.
4. Återgå till start och gör motsatt sida. Det är en rep per sida.
5. Rör dig långsamt och kontrollerat — så fort ländryggen lyfter har du gått för långt.

NIVÅ 2 · STANDARD — Planka på knä

1. Lägg underarmarna i golvet med armbågarna rakt under axlarna. Vila på knäna.
2. Bilda en rak linje från knä till huvud — spänn säte och mage.
3. Titta i golvet för att hålla nacken neutral.
4. Håll ställningen och andas lugnt. Börja med 20 sekunder och bygg upp.

NIVÅ 3 · AVANCERAD — Full planka

1. Samma som nivå 2 men på tårna istället för knäna.
2. En rak linje från hälar till hjässa — ingen svank, ingen puckel.
3. Spänn säte, mage och lår, andas jämnt.
4. Håll så länge du har bra form, vila och upprepa.

Andning. Andas lugnt hela tiden — håll aldrig andan. Om du inte kan prata är ansträngningen för hög.

Vanliga misstag att undvika

- Höften sjunker mot golvet — spänn sätet, tucka svanskotan och korta hållningen.
- Höften pikar upp mot taket — sänk den tills kroppen är en rak linje.
- Du håller andan — fortsätt andas; prata med någon eller räkna högt.
- Nacken vinklar upp — titta i golvet, håll nacken lång.
- Pressar förbi utmattning (skakar, kollapsar) — avsluta. Använd kortare håll och fler set; bara kvalitetstid.

Du gör rätt när: kroppen är en rak linje (eller ländryggen håller sig platt i dead bug) och du känner att magen jobbar.

Gå vidare när: du håller en ren position i 40–60 sekunder eller klarar 12 kontrollerade dead bugs per sida.

Nedvarvning — stretcha dagens muskler (5 minuter)

Dessa stretchers är valda specifikt för de muskler du just har arbetat: framsida lår, säte, baksida lår, höftböjare, vader och bål. Håll varje stretch mjukt i ungefär trettio sekunder, andas långsamt och släpp lite djupare vid varje utandning. Studsa eller tvinga aldrig.

1. **Framsida lår-stretch** (30 sekunder per sida). Stå rak, håll i en vägg eller stol. Böj ena knäet, ta tag i vristen bakom dig och dra hälen försiktigt mot sätet. Knäna nära varandra, svanskotan tuckad. Du ska känna framsida låret. Byt ben.
2. **Baksida lår-stretch** (30 sekunder per sida). Stå och vila ena hälen på ett lågt steg eller en stol. Håll båda benen nästan raka och luta överkroppen försiktigt framåt från höfterna med rak rygg tills du känner en stretch bak på låret. Byt ben.
3. **Höftböjarstretch** (30 sekunder per sida). Knäböj på ett knä (på en kudde), andra foten platt framför. Tucka lätt in svanskotan och skjut höfterna försiktigt framåt tills du känner stretchen på framsidan av den knäböjande sidans höft. Det motverkar den stramhet som knäböj och utfall kan skapa i höftböjarna.
4. **Figur-4 sätesstretch** (30 sekunder per sida). Ligg på rygg, kors ena vristen över det andra låret och dra försiktigt stödlåret mot bröstet. Du ska känna en djup stretch i sätet på det korsade benet. Byt sida.
5. **Vadstretch** (30 sekunder per sida). Vänd mot en vägg, ena foten långt bak med hälen i golvet och benet rakt. Luta inåt tills du känner stretchen i övre vaden. Mjuka sedan upp bakre knäet lätt för att flytta stretchen mot akillessenan. Byt ben.
6. **Barnets ställning** (30 sekunder). Knäböj, sätt höfterna bak mot hälarna, gå fram med händerna och vila pannan i golvet. Låt rygg, höfter och axlar slappna av. Det avlastar ryggraden efter knäböj och planka.

Landa och andas (2 minuter)

Hitta ett bekvämt läge — liggande på rygg eller sittande. Andas långsamt: in genom näsan i ungefär fyra till fem sekunder, ut genom munnen i fem till sex sekunder, ungefär sex andetag per minut. Låt hela kroppen slappna av lite mer vid varje utandning. Det förflyttar nervsystemet ut ur ansträngningsläget och in i vila, sänker blodtrycket och befäster passets effekter.

Du är klar. Bra jobbat — du tränade just grunden.
