



VIVERA HEALTH

---

## DAG 2 · STYRKA FÖR ÖVERKROPPEN

---

*Tryck, drag, hållning — en balanserad överkropp*  
Välj din nivå för varje övning · ~30 minuter totalt

**5 övningar · 3 nivåer var · ingen utrustning behövs**

## Dagens pass i översikt

Idag balanseras varje tryck med ett drag, vilket är vad som håller axlarna friska och hållningen upprätt. Den mest värdefulla rörelsen här är rodden — den tränar de muskler som motverkar den framtåböjda hållning som skrivbord, telefoner och bilkörning skapar. Hoppa inte över den. Välj den nivå som passar dig idag för varje övning.

| Exercise — choose your level                                                                                                        | Sets × Reps   | Cue / Focus                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------|
| <b>Armhävning</b><br><b>L1</b> Armhävning mot vägg<br><b>L2</b> Lutande / på knä<br><b>L3</b> Full / med upphöjda fötter            | 3 × 6–15      | Kroppen rak, armbågar ~45°       |
| <b>Rodd (drag)</b><br><b>L1</b> Rodd i dörrkarm<br><b>L2</b> Rodd med handduk (mer vågrät)<br><b>L3</b> Rodd under bord             | 3 × 8–12      | Nyp ihop skulderbladen           |
| <b>Press över huvudet / pike</b><br><b>L1</b> Stående press<br><b>L2</b> Partiell pike-armhävning<br><b>L3</b> Full pike-armhävning | 2–3 × 6–12    | Revbenen ner, ingen kläm i axeln |
| <b>Superman / Y-T-W</b><br><b>L1</b> Liggande Y-T-W<br><b>L2</b> Superman-håll<br><b>L3</b> Superman med rörelse                    | 2–3 × 8–12    | Övre ryggen leder, lång nacke    |
| <b>Planka / bål</b><br><b>L1</b> Dead bug<br><b>L2</b> Planka på knä<br><b>L3</b> Full planka                                       | 2–3 × 20–60 s | Rak linje, ländryggen platt      |

**Ansträngning.** Avsluta varje set med ungefär 2–3 bra reps kvar i reserv. Är du nybörjare eller äldre räcker två set av varje till att börja med.

## Uppvärmning — förbered överkroppen (5 minuter)

Den här uppvärmningen är utformad specifikt för dagens överkroppspass. Den höjer pulsen lätt, värmer musklerna i bröst, axlar, övre rygg och armar, och mobiliserar de leder du behöver — axlar, mellanbrygg och handleder. Rör dig mjukt genom varje moment.

1. Marsch på stället med armsvingar (60 sekunder). Marschera raskt medan du svingar armarna i stora bågar — framåt, korsande framför kroppen och sedan brett utåt. Det höjer pulsen och börjar värma axlarna.
2. Axelrullningar (30 sekunder). Rulla båda axlarna upp, bak och ner i stora långsamma cirklar, 5 gånger. Vänd och gör 5 till. Känn att axellederna lösnar.
3. Stora armcirklar (30 sekunder). Raka armar, 5 stora långsamma cirklar framåt, 5 bakåt. Öka storleken gradvis. Det öppnar bröstet och värmer rotatorkuffen.
4. Katt–ko (6 rundor). På händer och knän, andas in och låt magen sjunka (ko), andas ut och runda ryggen (katt). Det mobiliserar mellanbrygg (thorakalryggen) — den rotation du behöver för press och drag.
5. Skulderbladspress i planka (8 reps). I planka eller knäplanka, håll armarna raka och låt bröstet sjunka mellan skulderbladen, tryck sedan isär dem. Det väcker musklerna kring skulderbladen inför rodd och press.
6. Handledscirklar (20 sekunder). Cirkla handlederna 5 gånger åt varje håll. Handlederna bär belastning i armhävningar och planka, så de behöver vara lösa.
7. Isärdragning utan band (10 reps). Armarna rakt fram i axelhöjd, dra dem brett utåt och pressa ihop skulderbladen, återgå långsamt. Det laddar övre ryggen inför roddarbetet.

**Du är redo när:** axlarna rör sig fritt utan att klicka eller kännas stela, och du är varm och lätt andfådd. Ungefär fem minuter.

## 1. Armhävning

**Trains:** Bröst, främre axlar, triceps (baksida överarm) och bål **Good for:** att trycka dig upp från golvet, ur en säng eller ett badkar; trycka upp en tung dörr; varje tryck-och-nå-rörelse. Armhävningen fungerar också som en rörlig planka och tränar hela framsidan av bålen.

**Why it matters.** Tryckstyrka är vad som gör att man kan resa sig från golvet, trycka sig upp ur en säng eller kliva ur ett badkar. Det är en av de mest grundläggande självräddningsrörelserna. Armhävningen tränar också hela bålen som en rörlig planka — två övningar i en. Forskning kopplar konsekvent armhävningsskapacitet till hjärt-kärlhälsa och livslängd.

### NIVÅ 1 · GRUND — Armhävning mot vägg

1. Ställ dig ungefär en armlängd från en vägg, fötterna höftbrett isär.
2. Sätt händerna på väggen i axelhöjd, lite bredare än axlarna.
3. Håll hela kroppen spikrak — spänn mage och säte.
4. Böj armbågarna och sänk bröstet långsamt mot väggen.
5. Tryck tillbaka till start. Ju längre från väggen fötterna står, desto tyngre.

### NIVÅ 2 · STANDARD — Lutande eller på knä

1. Sätt händerna på en stabil bänk, bordskant eller köksbänk, lite bredare än axlarna. (Eller: stå på knä på golvet.)
2. Håll kroppen i en rak linje från huvud till knä eller häl.
3. Sänk bröstet mot underlaget med kontroll, armbågarna vinklade snett bakåt i ungefär 45 grader — inte rakt ut åt sidorna.
4. Tryck upp till full sträckning. Upprepa.

### NIVÅ 3 · AVANCERAD — Full armhävning eller med upphöjda fötter

1. Ligg på mage, händerna i golvet lite bredare än axlarna, tårna i golvet.
2. Tryck upp till en rak planka — en rak linje från hälar till hjässa, mage och säte spända.
3. Sänk hela kroppen som en enhet tills bröstet är strax ovanför golvet.
4. Tryck upp igen. (Tyngre: ställ fötterna på en låg pall.)

**Breathing.** Andas in på vägen ner, andas ut när du trycker upp. Håll aldrig andan.

### Common mistakes to avoid

- Höften hänger mot golvet ("bananrygg") — spänn säte och mage; gå till en högre yta om det behövs.
- Höften pikar upp mot taket — sänk den tills kroppen är en rak linje.
- Armbågarna pekar rakt ut åt sidorna (T-form) — vinkla dem snett bakåt, ungefär 45 grader, mer som en pil.
- Går bara halva vägen ner — sänk tills bröstet når underlaget, inte bara hakan.
- Huvudet sträcker sig framåt — led med bröstet, håll nacken lång.

**You're doing it right when:** kroppen rör sig som en enda rak planka, du känner det i bröstet och baksida överarm, och höften aldrig sjunker eller pikar.

**Progress when:** du klarar 12–15 rena reps på din nivå med bra form hela vägen.

## 2. Rodd (dörrkarm / handduk)

**Trains:** Övre rygg, latissimus (de breda ryggmusklerna), biceps, bakre axlar och greppet **Good for:** att stå och sitta rakt; motverka den rundade, hopsjunkna hållningen från skrivbord och telefoner; bära väskor och dra saker mot dig; greppstyrka, som ensamt förutsäger livslängd.

**Why it matters.** Drag är det enskilt mest undertränade rörelsemönstret i det moderna livet, och det är det direkta motgiftet mot framåtböjd hållning. Varje timme vid skrivbordet eller med telefonen drar axlarna framåt och försvagar övre ryggen. Rodden vänder detta genom att stärka de muskler som håller skulderbladen tillbaka och ryggraden upprätt. Greppstyrka — som tränas naturligt under rodd — är en av de starkaste enskilda prediktorerna för dödlighet i medicinsk forskning.

**⚠ Safety.** Använd bara en dörrkarm, stolpe, handtag eller bord som du är helt säker på håller hela din vikt. Testa försiktigt innan du belastar.

### NIVÅ 1 · GRUND — Rodd i dörrkarm

1. Ställ dig framför en stadig dörrkarm, fötterna nära karmen.
2. Greppa båda sidor av karmen i ungefär brösthöjd, en hand på var sida.
3. Räta ut armarna och luta dig bakåt med rak kropp tills armarna är helt sträckta.
4. Dra bröstet mot karmen genom att föra armbågarna bakåt och nypa ihop skulderbladen.
5. Sänk långsamt tillbaka. Det är en rep.

### NIVÅ 2 · STANDARD — Omvänd rodd med handduk

1. Lägg en stark handduk runt ett stadigt dörrhandtag på en stängd, säkrad dörr (eller runt en fast stolpe). Greppa en ände i varje hand.
2. Gå med fötterna närmare och luta dig längre bakåt — ju mer vågrät kropp, desto tyngre.
3. Håll kroppen helt rak (som en omvänd planka) och dra bröstet mot händerna, armbågarna nära kroppen.
4. Sänk långsamt tills armarna är raka. Upprepa.

### NIVÅ 3 · AVANCERAD — Rodd under bord

1. Lägg dig på rygg under ett mycket stadigt bord, bröstet rakt under kanten.
2. Nå upp och greppa bordskanten lite bredare än axlarna.
3. Spänn mage och säte så kroppen är stel, bara hälar i golvet.
4. Dra bröstet upp mot bordskanten, nyp ihop skulderbladen hårt i toppen.
5. Sänk med kontroll. Ju lägre bordet, desto tyngre.

**Breathing.** Andas ut när du drar, andas in när du sänker.

### Common mistakes to avoid

- Drar bara med armarna, ingen skulderblads-rörelse — börja varje rep med att nypa ihop skulderbladen, böj sedan armbågarna.
- Kroppen böjer sig i höften (sjunker) — spänn säte och bål; håll en rak linje.
- Axlarna kryper upp mot öronen — tryck aktivt axlarna ner och bak.
- Rycker eller använder fart — rör dig mjukt åt båda håll; kontrollera sänkningen.
- Går bara halvvägs — dra tills bröstet möter händerna.

**You're doing it right when:** du känner det mellan skulderbladen och i övre ryggen, inte bara i biceps.

**Progress when:** du klarar 12 rena reps med en mer vågrät kroppsvinkel.

### 3. Press över huvudet / pike

**Trains:** Axlar (deltoiderna), triceps och övre rygg **Good for:** lyfta saker upp i skåp och på hyllor; hänga tvätt; sträcka sig över huvudet; varje tryckrörelse ovanför axelhöjd.

**Why it matters.** Styrkan över huvudet hör till det första som går förlorat med ålder och inaktivitet — axelleden stelnar, musklerna försvagas, och enkla saker som att lägga upp en väska i ett överskåp blir svåra. Att träna detta mönster bevarar både axelrörlighet och styrka samtidigt, så att du förblir kapabel över huvudet i decennier.

#### NIVÅ 1 • GRUND — Stående press över huvudet

1. Stå rak, fötterna höftbrett isär. Dra ner revbenen och spänn lätt i magen så att ländryggen inte svankar.
2. Lyft händerna till axelhöjd, handflatorna framåt.
3. Pressa händerna rakt upp över huvudet tills armarna är sträckta.
4. Sänk långsamt tillbaka till axelhöjd. (Lite tyngre: håll en liten vattenflaska i varje hand.)

#### NIVÅ 2 • STANDARD — Partiell pike-armhävning

1. Stå på händer och knän, lyft sedan höften högt mot taket så kroppen bildar ett upp-och-nedvänt V.
2. Sätt händerna lite bredare än axlarna, blicken mot fötterna.
3. Böj armbågarna och sänk hjässan en bit mot golvet mellan händerna.
4. Tryck tillbaka upp. Upprepa.

#### NIVÅ 3 • AVANCERAD — Full pike-armhävning

1. Inta samma upp-och-nedvända V, gärna med fötterna på en låg pall så höften kommer högre.
2. Sänk långsamt tills hjässan nästan nuddar golvet mellan händerna.
3. Tryck upp till full sträckning.
4. Håll bålen spänd hela tiden. Upprepa.

**Breathing.** Andas ut när du pressar upp, andas in när du sänker.

#### Common mistakes to avoid

- Ländryggen svankar när du pressar — dra ner revbenen, spänn magen.
- Axlarna kryper upp mot öronen — håll nacken lång, tryck axlarna nedåt medan du pressar.
- Du pressar genom smärta eller klämkänsla i axeln — stanna före, minska rörelsen eller gå ner en nivå.
- Pike: huvudet glider framåt istället för rakt ner — håll höften hög och sänk hjässan rakt ner mellan händerna.

**You're doing it right when:** du känner det i axlarna utan någon klämkänsla, och ländryggen håller sig platt.

**Progress when:** du klarar 10–12 kontrollerade reps på din nivå.

## 4. Superman / Y-T-W

**Trains:** Nedre ryggsträckarna, bakre axlar och säte **Good for:** att stå rakt; motverka den framåtrundade "telefonhållningen"; skydda ryggraden; behålla längd och självsäker hållning med åren.

**Why it matters.** Det här är den dedikerade hållningsövningen. Den stärker de muskler som håller ryggraden upprätt och axlarna tillbakadragna — och motverkar direkt den kyfos (framåtrundning) som med åren stjälar längd, begränsar andningen och minskar självförtroendet. Den är skön, kräver ingen utrustning och är en av de enklaste sakerna du kan göra för din långsiktiga hållning.

### NIVÅ 1 · GRUND — Liggande Y-T-W

1. Ligg på mage, pannan lätt mot golvet, blicken nedåt så nacken hålls lång.
2. Y: sträck armarna snett uppåt och framåt i ett Y. Lyft dem någon centimeter från golvet genom att nypa ihop övre ryggen. Sänk.
3. T: för armarna rakt ut åt sidorna (T-form) och lyft, kläm skulderbladen. Sänk.
4. W: dra armbågarna in mot midjan (W-form) och lyft, nyp ihop skulderbladen hårt. Sänk. Det är en runda.

### NIVÅ 2 · STANDARD — Superman-håll

1. Ligg på mage, armarna sträckta framåt och benen raka.
2. Lyft samtidigt armar, bröst och ben några centimeter från golvet.
3. Håll kort i toppläget, blicken nedåt och nacken lång.
4. Sänk allt långsamt. Upprepa.

### NIVÅ 3 · AVANCERAD — Superman med rörelse

1. Lyft till superman-läget som i nivå 2.
2. Håll det lyfta läget och lägg till långsamma "simrörelser" — växlande armar och ben.
3. Håll resten av kroppen stilla och lyft.
4. Sänk med kontroll. Upprepa.

**Breathing.** Andas ut när du lyfter, andas in när du sänker.

### Common mistakes to avoid

- Nacken vinklas uppåt — blicken i golvet, lång nacke; lyft bröstet, inte hakan.
- Översvankar eller rycker i ländryggen — lyft lågt och mjukt; spänn sätet för att skydda ryggraden.
- Y-T-W utan skulderblads-kläm — klämmen är hela poängen; nyp ihop skulderbladen och lyft med tummarna ledande.
- Håller andan eller anstränger sig för mycket — andas ut när du lyfter.

**You're doing it right when:** du känner det jämnt i övre och nedre ryggen och i sätet, och nacken är bekväm.

**Progress when:** du klarar 12 rena rundor (Y-T-W) eller håller superman i 5 sekunder bekvämt.

## 5. Planka / bålstabilitet

**Trains:** Djupa magmuskler, hela bålen och nedre ryggen **Good for:** skydda ryggraden vid varje tryck och drag; hålla en upprätt hållning; stödja ländryggen efter allt press- och roddarbete.

**Why it matters.** Varje armhävning och varje rodd idag krävde en stabil bål för att överföra kraft säkert. Att avsluta med en dedikerad bålhållning förstärker den stabiliteten och säkerställer att bålen är lika stark som de armar den stödjer. Plankan tränar kroppen att motstå kollaps under belastning — långt mer användbart och skonsammare för ryggen än situps.

### NIVÅ 1 · GRUND — Dead bug

1. Ligg på rygg. Lyft armarna rakt upp och böj höft och knän till 90 grader.
2. Tryck ländryggen ordentligt mot golvet — den kontakten ska hållas hela tiden.
3. Sänk långsamt höger arm bakåt och vänster ben mot golvet utan att ländryggen lyfter.
4. Återgå och gör motsatt sida. Rör dig långsamt; om ländryggen lyfter har du gått för långt.

### NIVÅ 2 · STANDARD — Planka på knä

1. Underarmarna i golvet, armbågarna under axlarna, vila på knäna.
2. Rak linje från knä till huvud — spänn säte och mage.
3. Håll, andas lugnt. Bygg från 20 sekunder och öka.

### NIVÅ 3 · AVANCERAD — Full planka

1. Samma som nivå 2 men på tårna.
2. En rak linje från hälar till hjässa — ingen svank, ingen puckel.
3. Spänn säte, mage och lår, andas jämnt. Håll så länge formen är perfekt.

**Breathing.** Andas lugnt hela tiden. Håll aldrig andan.

### Common mistakes to avoid

- Höften sjunker — spänn sätet, tucka svanskotan.
- Höften pikar upp — sänk den till rak linje.
- Du håller andan — fortsätt andas; räkna högt om det behövs.
- Pressar förbi utmattningspunkt — avsluta när formen brister; kortare håll, fler set.

**You're doing it right when:** kroppen är en rak linje och du känner att magen jobbar, inte ländryggen.

**Progress when:** du håller en ren position i 40–60 sekunder eller klarar 12 dead bugs per sida.

## Nedvarvning — stretcha dagens muskler (5 minuter)

---

Dessa stretchers är valda specifikt för de muskler du just arbetat: bröst, främre axlar, övre rygg, bakre axlar, triceps och ryggsträckarna. Håll varje stretch mjukt i ungefär trettio sekunder, andas långsamt och släpp lite djupare vid varje utandning.

1. Bröststretch i dörröppning (30 sekunder). Stå i en dörröppning, underarmarna på karmen i axelhöjd. Kliv genom dörren med en fot och luta dig försiktigt framåt tills du känner en stretch över bröstet och främre axlarna. Det öppnar de muskler du just arbetat i varje armhävning.
2. Axelstretch över bröstet (30 sekunder per sida). För ena armen rak över bröstet och dra den försiktigt närmare med andra handen. Håll axeln nere. Det släpper bakre axeln och övre ryggen efter allt roddarbete.
3. Tricepsstretch över huvudet (30 sekunder per sida). För ena handen ner längs övre ryggen, armbågen pekande upp. Tryck lätt på armbågen med andra handen. Du ska känna baksida överarmen — muskeln som jobbade i varje press idag.
4. Sidokroppsstretch över huvudet (30 sekunder per sida). Armarna över huvudet, lås ihop händerna och luta dig försiktigt åt ena sidan. Känn stretchen från revbenen till höften. Det förlänger latissimus och sidan av bålen som stödde varje rodd och press.
5. Katt–ko (6 långsamma rundor). På händer och knän, andas in och låt magen sjunka (ko), andas ut och runda ryggen (katt). Det släpper ryggraden efter superman-arbetet och all bålspänning.
6. Barnets ställning (30 sekunder). Knäböj, sätt höfterna bak mot hälarna, gå fram med händerna och vila pannan i golvet. Låt axlar, rygg och latissimus slappna av. En mjuk dekompression efter allt över-huvudet- och dragarbete.

## 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. Det förflyttar nervsystemet in i vila, sänker blodtrycket och befäster passets effekter.

---

***Du är klar. Din hållning tackar dig.***

---