



VIVERA HEALTH

DAG 5 · ÖVERKROPP & BÅL

Fördjupad styrka — tryck, drag och en starkare bål
Välj din nivå för varje övning · ~30 minuter totalt

5 övningar · 3 nivåer var · ingen utrustning behövs

Dagens pass i översikt

Det här är ditt andra överkroppspass i veckan, och det går djupare. Armhävningarna idag betonar en långsammare sänkningsfas — tre sekunder ner — vilket bygger styrka mer effektivt än snabba reps. Rodden använder en lite annan vinkel om möjligt. Och bålarbetet utökas: utöver plankan lägger du till sidoplanka eller bird-dog för att träna den sidostabilitet som skyddar rygg och höfter.

Variera vinkeln. Gjorde du armhävningar mot vägg på dag 2? Prova mot en bänk idag. Använde du dörrkarmen för rodd? Prova handduken. Små förändringar i vinkel rekryterar olika muskelfibrer och håller träningen fräsch.

Exercise — choose your level	Sets × Reps	Cue / Focus
Armhävning (långsam sänkning) L1 Mot vägg L2 Lutande / på knä L3 Full / upphöjda fötter	3 × 6–15	3 sekunders sänkning idag
Rodd L1 Dörrkarm L2 Handduksrodd L3 Under bord	3 × 8–12	Kroppen stel, fullt drag
Press över huvudet / pike L1 Stående press L2 Partiell pike L3 Full pike	2–3 × 6–12	Spänn bålen, ingen kläm
Planka / bål L1 Dead bug L2 Planka på knä L3 Full planka	3 × 20–60 s	Öka tiden allteftersom
Sidoplanka / bird-dog L1 Bird-dog L2 Sidoplanka från knä L3 Full sidoplanka	2–3 × 15–45 s/sida	Höften staplad, andas jämnt

Ansträngning. Avsluta varje set med 2–3 bra reps kvar. Den långsammare sänkningen gör seten tyngre än dag 2 vid samma antal reps — det är meningen.

Uppvärmning — förbered överkroppen (5 minuter)

Samma överkroppsuppvärmning som dag 2, med ett tillägg: en mjuk bokvändning för att förbereda bålerna för sidoplankor. Din kropp känner redan rörelserna — flöda igenom dem raskt.

1. Marsch på stället med armsvingar (60 sekunder). Svinga armarna i stora bågar för att höja pulsen och värma axlarna.
2. Axelrullningar (30 sekunder). Stora cirklar, 5 framåt, 5 bakåt.
3. Stora armcirklar (30 sekunder). 5 framåt, 5 bakåt, öka storleken.
4. Katt–ko (6 rundor). På händer och knän — ko (magen sjunker) och katt (runda ryggen). Mobiliserar mellanbrygg för press och drag.
5. Bokvändning (4 reps per sida). Ligg på sidan, knäna böjda, svep övre armen över. Förbereder mellanbrygg-rotationen för sidoplankor och bird-dogs.
6. Skulderbladspress i planka (8 reps). I plankposition, låt bröstet sjunka mellan skulderbladen, tryck isär.
7. Handledscirklar och isärdragning utan band (20 s + 8 reps). Cirkla handlederna, dra sedan armarna brett utåt med skulderblads-kläm.

Du är redo när: axlarna rör sig fritt, mellanbrygg känns mobil, och du är varm och lätt andfådd.

1. Armhävning — långsam sänkning

Trains: Bröst, främre axlar, triceps, bål **Good for:** trycka dig upp från golv, säng eller badkar; bygga överkroppsstyrka mer effektivt genom långsammare excentrisk fas.

Why it matters. Dagens armhävningar lägger till en medveten tre sekunders sänkning (den excentriska fasen). Forskning visar konsekvent att långsamma excentriska rörelser bygger styrka och muskler mer effektivt än snabba reps — och de gör det med mindre ledbelastning. Genom att sakta ner nedgången blir varje rep markant tyngre utan att du behöver byta nivå eller lägga till utrustning.

NIVÅ 1 · GRUND — Armhävning mot vägg (3 s ner)

1. Stå en armlängd från väggen, händerna i axelhöjd.
2. Håll kroppen spikrak.
3. Sänk bröstet långsamt mot väggen och räkna till tre på vägen ner.
4. Tryck tillbaka i normalt tempo. Den långsamma sänkningen är träningsstimulansen.

NIVÅ 2 · STANDARD — Lutande eller på knä (3 s ner)

1. Händerna på bänk, bord eller golvet från knä. Rak linje.
2. Sänk bröstet mot underlaget på tre hela sekunder, armbågar ~45°.
3. Tryck upp i normalt tempo. Upprepa.

NIVÅ 3 · AVANCERAD — Full armhävning (3 s ner)

1. Full planka på golvet.
2. Sänk hela kroppen på tre sekunder tills bröstet är strax ovanför golvet.
3. Tryck upp. (Tyngre: upphöjda fötter eller en sekunds paus i botten.)

Breathing. Andas in under den långsamma sänkningen, andas ut när du trycker upp.

Common mistakes to avoid

- Rusar sänkningen — räkna "ett-ettusen, två-ettusen, tre-ettusen." Det är hela poängen idag.
- Höften sjunker eller pikar — håll planklinjen.
- Armbågarna rakt ut — vinkla ~45°.
- Kortar rörelsen för att klara tempot — gå till en högre yta istället; full rörelse i långsamt tempo slår halva reps.

You're doing it right when: varje rep tar märkbart längre tid än på dag 2, du känner bröst och triceps jobba hårt på vägen ner, och kroppen håller sin raka linje.

Progress when: du klarar 12 reps med äkta tre sekunders sänkning och bra form.

2. Rodd

Trains: Övre rygg, lats, biceps, bakre axlar, grepp **Good for:** rak hållning; motverka rundad hållning; bära och dra; greppstyrka.

Why it matters. Det här är ditt andra roddpass i veckan. Använd du dörrkarmen på dag 2? Prova handduken idag — eller luta dig längre bak för att öka vinkeln. Övre ryggen och greppet behöver volym för att motvika allt sittande. Varje rodd tränar också den skulderblads-retraktionen som underbygger friska axlar för allt pressarbete.

 **Safety.** Använd bara fästen du är helt säker på håller. Testa försiktigt.

NIVÅ 1 · GRUND — Rodd i dörrkarm

1. Greppa karmen i brösthöjd, luta bakåt, dra bröstet mot karmen.
2. Nyp ihop skulderbladen. Sänk långsamt.

NIVÅ 2 · STANDARD — Rodd med handduk

1. Handduk runt handtag eller stolpe. Gå närmare för svårare vinkel.
2. Kroppen rak, dra bröstet mot händerna. Sänk med kontroll.

NIVÅ 3 · AVANCERAD — Rodd under bord

1. Under stadigt bord, greppa kanten.
2. Kroppen stel, dra bröstet upp. Kläm skulderbladen. Sänk med kontroll.

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

Common mistakes to avoid

- Drar bara med armarna — börja med skulderblads-kläm.
- Kroppen sjunker — spänn säte och bål.
- Axlarna kryper upp — tryck ner dem.
- Halv rörelse — dra tills bröstet möter händerna.

You're doing it right when: du känner det mellan skulderbladen och i övre ryggen.

Progress when: du klarar 12 rena reps i en svårare vinkel än dag 2.

3. Press över huvudet / pike

Trains: Axlar, triceps, övre rygg **Good for:** lyfta saker i skåp; sträcka sig över huvudet; behålla axelrörlighet och styrka.

Why it matters. Andra presspasset i veckan. Kändes stående press lätt på dag 2? Prova partiell pike idag. Är du redan på pike, fokusera på djupare rörelse eller långsammare tempo. Styrka över huvudet är bland det första som går förlorat med åldern.

NIVÅ 1 · GRUND — Stående press

1. Stå rak, revbenen ner. Händerna i axelhöjd.
2. Pressa rakt upp till sträckning. Sänk långsamt.
3. (Tyngre: vattenflaska i varje hand.)

NIVÅ 2 · STANDARD — Partiell pike-armhävning

1. Höften högt (upp-och-nedvänt V), blicken mot fötterna.
2. Sänk hjässan en bit mot golvet. Tryck upp.

NIVÅ 3 · AVANCERAD — Full pike-armhävning

1. Samma V, gärna med upphöjda fötter.
2. Sänk tills hjässan nästan nuddar. Tryck till full sträckning.

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

Common mistakes to avoid

- Ländryggen svankar — revbenen ner, spänn magen.
- Axlarna kryper upp — lång nacke.
- Pressar genom smärta — stanna före.
- Pike: huvudet glider fram — hjässan rakt ner.

You're doing it right when: du känner det i axlarna utan kläm, och ländryggen är platt.

Progress when: du klarar 10–12 kontrollerade reps, helst djupare eller på högre nivå än dag 2.

4. Planka / bålstabilitet

Trains: Djupa magmuskler, hela bålen, nedre ryggen **Good for:** skydda ryggraden vid varje tryck och drag; hållning; bygga uthållighet i stabiliserande muskler.

Why it matters. På dag 2 förstärkte plankan bålen efter press och rodd. Idag driver du den vidare — lägg till tid (eller gå upp i nivå) för att bygga den uthållighet som håller bålen stabil inte bara för några reps utan genom en hel dag av stående, gång och lyft.

NIVÅ 1 • GRUND — Dead bug

1. På rygg, armar upp, knän 90°. Ländryggen platt.
2. Sänk motsatt arm och ben utan att ryggen lyfter.
3. Byt sida. Långsamt; stanna om ryggen lyfter.

NIVÅ 2 • STANDARD — Planka på knä

1. Underarmar i golvet, knäna som stöd. Rak linje.
2. Spänn säte och mage. Håll, andas lugnt.
3. Lägg till 5–10 sekunder utöver din dag 2-tid.

NIVÅ 3 • AVANCERAD — Full plank

1. Underarmar och tår. Rak linje hälar till hjässan.
2. Lägg till tid, eller små tyngdöverföringar (nudda varje axel) för instabilitet.

Breathing. Andas lugnt. Håll aldrig andan.

Common mistakes to avoid

- Höften sjunker — spänn sätet.
- Höften pikar — sänk till rak linje.
- Håller andan — andas.
- Pressar förbi utmattning — avsluta när formen brister.

You're doing it right when: kroppen är en rak linje, magen jobbar, och du kan andas.

Progress when: du håller rent i 45–60 sekunder eller klarar 12+ dead bugs per sida.

5. Sidoplanka / bird-dog

Trains: Sneda magmuskler, djupa stabilisatorer, höfter **Good for:** motstå vridning och tippning i ryggraden; stabilisera bäckenet vid gång; skydda ländryggen mot sidokrafter.

Why it matters. Den främre plankan tränar bålen att motstå böjning framåt. Sidoplankan och bird-dog tränar den att motstå rotation och tippning i sidled — krafter som ryggraden möter varje gång du bär något i ena handen, svänger runt ett hörn eller tar emot dig i balansen. Denna sido- och rotationsstabilitet är den saknade pusselbiten som enbart en främre plankan inte kan ge, och den stödjer direkt enbensträningen på dag 4 och 6.

NIVÅ 1 · GRUND — Bird-dog

1. På händer och knän.
2. Sträck ut höger arm och vänster ben till en rak linje.
3. Håll höften helt stilla — ingen vridning. Håll en sekund.
4. Tillbaka med kontroll, byt sida.

NIVÅ 2 · STANDARD — Sidoplanka från knä

1. Ligg på sidan, underarmen som stöd, knäna böjda bakåt.
2. Lyft höften till rak linje knä–huvud.
3. Höfterna staplade, andas lugnt. Håll, byt sida.

NIVÅ 3 · AVANCERAD — Full sidoplanka

1. Benen raka, fötterna staplade.
2. Lyft höften till rak linje fötter–huvud.
3. Håll höften hög. (Svårare: lägg till lugna höftsänkningar.)
4. Byt sida.

Breathing. Andas lugnt och jämnt under hållningen.

Common mistakes to avoid

- Bird-dog: höften vrider sig — sakta ner, håll höften mot golvet.
- Bird-dog: ländryggen sjunker — spänn magen, sträck långt, inte högt.
- Sidoplanka: höften sjunker — lyft till rak linje; gå till knän vid behov.
- Sidoplanka: kroppen rullar — stapla höft och axlar, öppna bröstet.

You're doing it right when: höften håller sig helt stilla (bird-dog) eller staplad och lyft (sidoplanka), och du kan andas lätt.

Progress when: du håller sidoplankan rent i 30–45 sekunder per sida, eller gör 12 långsamma bird-dogs per sida.

Nedvarvning — stretcha dagens muskler (5 minuter)

Dagens pass belastade bröst, axlar, övre rygg, triceps och — mer än dag 2 — den laterala bålen från sidoplankor. Dessa stretchor riktar sig mot alla dessa områden.

1. Bröststretch i dörröppning (30 sekunder). Underarmarna på karmen, kliv igenom, luta framåt. Öppnar bröstet efter armhävningarna.
2. Axelstretch över bröstet (30 sekunder per sida). Armen rak över bröstet, dra närmare. Släpper bakre axeln efter rodden.
3. Tricepsstretch över huvudet (30 sekunder per sida). Handen ner längs ryggen, tryck lätt på armbågen. Löser triceps efter allt pressarbete.
4. Stående sidokroppsstretch (30 sekunder per sida). Armarna över huvudet, lås händerna, luta åt sidan. Riktar sig specifikt mot de sneda magmusklerna och lats som arbetade hårt i sidoplankor, rodd och press.
5. Liggande ryggradsvridning (30 sekunder per sida). På rygg, knä över kroppen, armarna brett, titta åt motsatt håll. Släpper hela bålen efter både främre och sido-plankarbete.
6. Barnets ställning (30 sekunder). Höfterna bak, händerna fram, pannan i golvet. Avlastar ryggraden och låter axlar och lats slappna av helt.

Landa och andas (2 minuter)

Bekvämt läge. Andas in 4–5 sekunder, ut 5–6 sekunder, sex andetag per minut. Låt kroppen slappna av. Nervsystemet förflyttas in i vila och befäster passets effekter.

Du är klar. Starkare från alla vinklar.
