



VIVERA HEALTH

DAG 6 · HELKROPPSINTEGRATION

Allt, tillsammans — en cirkel, varje rörelsemönster, styrka i hela kroppen
Välj din nivå för varje övning · ca 30 minuter totalt

6 övningar i en cirkel · 3 nivåer var · 2–3 varv · ingen utrustning

Dagens pass i korthet

Idag är det annorlunda. Istället för att fokusera på en kroppsdel rör du dig genom en cirkel som berör varje stort rörelsemönster — knäböj, press, drag, enbensarbete, höftfällning och bål — i en sammanhängande sekvens. Det här är den sortens integrerade helkroppsarbete som vardagen faktiskt kräver: att resa sig, bära, skjuta, dra, klättra, balansera, allt sammanvävt. Gå igenom alla sex övningarna en gång, vila ungefär en minut, och upprepa cirkeln två till tre gånger för att fylla dina trettio minuter.

Så fungerar cirkeln. Gör ett set av varje övning i tur och ordning och gå vidare till nästa med minimal vila (precis så mycket att du hinner ställa i ordning). Efter alla sex vilar du ungefär 60 sekunder. Det är ett varv. Gör 2–3 varv totalt. Välj nivå för varje övning oberoende av de andra — du kan ligga på nivå 3 i knäböj och nivå 1 i armhävningar, och det är helt i sin ordning.

Övning — välj din nivå	Set × reps	Fokus
Knäböjsmönster L1 Uppresning från stol L2 Knäböj med kroppsvikt L3 Tempoknäböj	10–15	Grunden
Armhävning L1 Armhävning mot vägg L2 Lutande / på knä L3 Full armhävning	6–15	Horisontell press
Rodd L1 Rodd i dörrkarm L2 Handduksrodd L3 Rodd under bord	8–12	Horisontellt drag
Utfallsknäböj L1 Med stöd (stol) L2 Utan stöd L3 Bakåttutfall	6–10/ben	Enbensstyrka
Höftlyft L1 Höftlyft på två ben L2 Marscherande höftlyft L3 Enbenshöftlyft	12–15	Bakre kedjan
Planka / bål L1 Dead bug L2 Planka på knä L3 Full planka	30–60 s	Bålen avslutar

Upp och ner från golvet. Att växla mellan golvövningar (höftlyft, planka) och stående övningar (knäböj, rodd) innebär att du tar dig ner till golvet och upp igen flera gånger. Det är i sig värdefull träning — att kunna ta sig upp från golvet är en nyckelfärdighet för ett långt och friskt liv. Ta god tid på dig och använd en stol som stöd om du behöver.

Ansträngning. Eftersom det här är en cirkel kommer pulsen att ligga högre än under de enskilda dagarna. Det är helt i sin ordning — det ger ett lätt konditionsinslag. Men behåll 2–3 reps i reserv i varje set och offra aldrig tekniken för farten.

Uppvärmning — förbered hela kroppen (5 minuter)

Eftersom dagens pass använder allt berör uppvärmningen hela kroppen. Rör dig raskt men mjukt — cirkeln fortsätter värma upp dig under det första varvet.

1. Rask marsch med armsvingar (60 sekunder). Marschera med höga knän samtidigt som du svingar armarna i stora bågar — framåt, ut åt sidorna, korsande. Det höjer pulsen och värmer både över- och underkropp.
2. Axelrullningar och armcirklar (30 sekunder). 5 rullningar åt varje håll, sedan 5 stora armcirklar framåt och bakåt.
3. Höftcirklar och höftöppnare (30 sekunder). Cirkla höfterna 5 åt varje håll, lyft sedan och öppna varje knä utåt, 5 per ben.
4. Bensvingar (20 sekunder per ben). Fram och tillbaka, med stöd mot en vägg. Värmer höfter, hamstring och säte.
5. Knäböj med kroppsvikt (8 reps). Mjuka, lätta knäböj för att repetera rörelsen och värma benen.
6. Katt–ko (6 varv). På alla fyra — mobiliserar ryggraden och förbereder bålen för plankor och höftlyft.
7. Skulderbladsarmhävningar (6 reps). I plankposition, låt bröstet sjunka ner mellan skulderbladen och tryck sedan isär dem. Förbereder övre ryggen för rodd och axlarna för armhävningar.

Du är redo när: du känner dig varm från topp till tå, lederna rör sig fritt och pulsen är lätt förhöjd. Ungefär fem minuter.

1. Knäböjsmönster

Tränar: Framsida lår, säte, bål **Bra för:** att resa sig, sätta sig, gå i trappor — grunden för underkroppens styrka och den första rörelsen i cirkeln.

Varför det spelar roll. Knäböjen inleder cirkeln eftersom den använder kroppens största muskler, höjer pulsen och sätter tonen för allt som följer. Vid det här laget — dag 6 — bör rörelsen kännas bekant. Fokusera på kvaliteten: hälarna i golvet, bröstet upp, kontrollerat djup.

NIVÅ 1 · GRUND — Uppresning från stol

1. Sitt på framkanten av en stol, fötterna platt i golvet, höftbrett isär.
2. Luta dig framåt ("näsan över tårna"), tryck genom hälarna och res dig.
3. Sänk dig långsamt på tre räkningar. Upprepa 10–15 reps.

NIVÅ 2 · STANDARD — Knäböj med kroppsvikt

1. Fötterna axelbrett, armarna framåt. Sätt dig bakåt och ner till ungefär parallellt.
2. Tryck upp genom hälarna. Jämn rytm, 10–15 reps.

NIVÅ 3 · AVANCERAD — Tempoknäböj

1. Sänk dig under fyra sekunder, pausa en sekund i botten, res dig i normal hastighet.
2. 10–15 reps. Tempot gör det betydligt tyngre.

Andning. Andas in på vägen ner, andas ut på vägen upp.

Vanliga misstag att undvika

- Knäna faller inåt — tryck ut dem.
- Hälarna lyfter — flytta tyngden bakåt.
- Bröstet sjunker — blicken framåt, stolt bröst.

Du gör rätt när: rörelsen känns mjuk, kontrollerad och bekant, och du kan gå direkt vidare till nästa övning.

Öka när: 15 reps känns bekväma med god teknik.

2. Armhävning

Tränar: Bröst, främre axel, triceps, bål **Bra för:** styrka i horisontell press; cirkelns pressövning för överkroppen.

Varför det spelar roll. Att gå från knäböj direkt till armhävningar utan lång vila är det som gör detta till en cirkel. Benen återhämtar sig medan överkroppen arbetar. Vid dag 6 kan du den här rörelsen väl — välj den nivå och det underlag som ger dig 6–15 rena reps.

NIVÅ 1 · GRUND — Armhävning mot vägg

1. Händerna mot väggen, kroppen rak. Sänk bröstet, tryck tillbaka. 6–15 reps.

NIVÅ 2 · STANDARD — Lutande armhävning eller på knä

1. Händerna på en bänk, eller på golvet från knäna. Kroppen i en rak linje, armbågarna i 45°. Sänk och tryck. 6–15 reps.

NIVÅ 3 · AVANCERAD — Full armhävning

1. Full plankposition på golvet. Bröstet ner mot golvet, tryck upp. 6–15 reps.

Andning. In på vägen ner, ut på vägen upp.

Vanliga misstag att undvika

- Höfterna sjunker eller skjuts upp.
- Armbågarna går ut i 90°.
- Halva reps — gå hela vägen eller höj underlaget.

Du gör rätt när: kroppen håller en rak linje och du avslutar med reps i reserv.

Öka när: du klarar 15 rena reps och kan gå direkt vidare till rodden.

3. Rodd

Tränar: Övre rygg, latissimus, biceps, grepp **Bra för:** styrka i horisontellt drag; cirkelns hållningsövning; balanserar armhävningen.

Varför det spelar roll. Varje press behöver ett drag. Att gå från armhävningar till rodd inom samma cirkel gör att axlarna hålls i balans och att övre ryggen får lika mycket uppmärksamhet. I en cirkel återhämtar sig dragmusklerna medan du pressar, och tvärtom — det är det som gör formatet effektivt.

! Säkerhet. Använd bara fästpunkter som håller för hela din kroppsvikt.

NIVÅ 1 · GRUND — Rodd i dörrkarm

1. Greppa karmen, luta dig bakåt, dra bröstet mot karmen. Kläm ihop skulderbladen. 8–12 reps.

NIVÅ 2 · STANDARD — Handduksrodd

1. Handduken runt ett handtag eller en stolpe. Gå med fötterna närmare för en svårare vinkel. Dra, och sänk med kontroll. 8–12 reps.

NIVÅ 3 · AVANCERAD — Rodd under bord

1. Under ett stadigt bord, greppa kanten. Kroppen spänd och rak, dra bröstet uppåt. Kläm ihop i toppen. 8–12 reps.

Andning. Ut på draget, in när du sänker.

Vanliga misstag att undvika

- Att dra bara med armarna — börja med skulderbladen.
- Kroppen sjunker.
- Halv rörelsebana.

Du gör rätt när: du känner att övre ryggen arbetar och kan gå smidigt vidare till utfallsknäböjen.

Öka när: 12 rena reps i en utmanande vinkel.

4. Utfallsknäböj

Tränar: Framsida lår, säte, höfter, balans **Bra för:** enbensstyrka och stabilitet; cirkelns balansövning och korrigering av sidoskillnader.

Varför det spelar roll. Efter tre övningar på två ben eller för överkroppen växlar cirkeln till enbensarbete. Det utmanar balansen, korrigerar skillnader mellan höger och vänster sida och ser till att höfter och ben tränas så som de faktiskt fungerar i livet — en sida i taget.

NIVÅ 1 · GRUND — Utfallsknäböj med stöd

1. Stå i stegställning, ena handen på en stol. Sänk bakre knät, tryck upp genom främre hälen. 6–10 per ben.

NIVÅ 2 · STANDARD — Utfallsknäböj utan stöd

1. Samma ställning, utan stöd. Händerna på höfterna. Sänk och tryck upp. 6–10 per ben.

NIVÅ 3 · AVANCERAD — Bakåttutfall

1. Kliv bakåt till ett utfall, sänk knät, tryck genom främre foten för att komma tillbaka. 6–10 per ben.

Andning. In när du sänker dig, ut när du reser dig.

Vanliga misstag att undvika

- Knät skjuter förbi tårna — sänk rakt ner.
- Vinglighet — håll i ett stöd eller bredda ställningen.
- Att stressa — kontrollera vägen ner.

Du gör rätt när: båda benen känns jämnt belastade och du kan hålla balansen.

Öka när: 10 kontrollerade reps per ben utan stöd.

5. Höftlyft

Tränar: Säte, hamstrings, ländrygg **Bra för:** styrka i bakre kedjan; cirkelns höftfällningsmönster; balanserar allt knäböjande.

Varför det spelar roll. Höftlyftet följer efter enbensarbetet för att belasta bakre kedjan medan framsida lår återhämtar sig. I cirkeln innebär det också att du tar dig ner till golvet, vilket i sig är en värdefull rörelse. Nu är du fem övningar in och pulsen är uppe — höftlyftet ger överkroppen en chans att återhämta sig före den avslutande plankan.

NIVÅ 1 · GRUND — Höftlyft på två ben

1. Ligg på rygg, fötterna platt i golvet, spänn sätet och lyft till en rak linje. Håll 1 sekund. Sänk. 12–15 reps.

NIVÅ 2 · STANDARD — Marscherande höftlyft

1. Lyft upp till höftlyft. Marschera: lyft varje fot kort utan att höfterna sjunker. Sänk. 12–15 reps (6–8 marscher per sida).

NIVÅ 3 · AVANCERAD — Enbenshöftlyft

1. Ett ben utsträckt. Tryck genom hälen på det stödjande benet, håll höfterna i våg. 12–15 reps per ben.

Andning. Ut när du lyfter, in när du sänker.

Vanliga misstag att undvika

- Att svanka — stanna vid en rak linje.
- Höfterna tippar på ett ben — håll dem i våg.
- Att trycka genom tårna — tryck genom hälarna.

Du gör rätt när: du känner det i sätet, inte i ryggen, och kan gå smidigt vidare till plankan.

Öka när: 15 reps med höfterna i våg.

6. Planka / bålspänning

Tränar: Djupa bukmuskler, hela bålen **Bra för:** att stabilisera hela bålen efter hela cirkeln; övningen som knyter ihop allt.

Varför det spelar roll. Plankan avslutar cirkeln eftersom bålen har arbetat genom varje övning — stabiliserat knäböjen, spänt upp under armhävningarna, hållit emot i rodden, kontrollerat utfallen och burit höftlyften. Det här avslutande hållet är både en direkt bålövnings och ett tillfälle att samla dig inför nästa varv. När du avslutar din sista planka på sista varvet är passet klart.

NIVÅ 1 · GRUND — Dead bug

1. Ligg på rygg. Sänk motsatt arm och ben långsamt och håll ländryggen platt mot golvet. 8–12 per sida.

NIVÅ 2 · STANDARD — Planka på knä

1. Underarmar och knän. Rak linje från knän till huvud. Håll 30–60 sekunder.

NIVÅ 3 · AVANCERAD — Full planka

1. Underarmar och tår. Rak linje från hälar till huvud. Håll 30–60 sekunder.

Andning. Andas lugnt hela tiden. Håll aldrig andan.

Vanliga misstag att undvika

- Höfterna sjunker eller skjuts upp.
- Att hålla andan.
- Att pressa förbi utmattning — avsluta när tekniken brister.

Du gör rätt när: kroppen håller sin linje och du kan andas lugnt — vila sedan, och börja nästa varv.

Öka när: du håller rent i 45–60 sekunder och känner dig redo för ännu ett varv.

Nedvarvning — stretcha hela kroppen (5–7 minuter)

Dagens cirkel arbetade med allt, så nedvarvningen täcker både över- och underkropp. Ta lite längre tid på dig än vanligt — pulsen är högre och du behöver tid för att låta kroppen komma helt till vila.

1. Stretch för framsida lår (30 sekunder per sida). Stående, hälen mot sätet, knäna ihop. Släpper på framsida lår efter knäböj och utfall.
2. Stretch för höftböjarna (30 sekunder per sida). På knä, svanskotan intuckad, höfterna framåt. Öppnar höftböjarna efter knäböj och utfallsknäböj.
3. Stretch för hamstrings (30 sekunder per sida). Stående med ena hälen på ett trappsteg, fäll framåt i höften. Släpper på hamstrings efter höftlyft och knäböj.
4. Brösthstretch i dörröppning (30 sekunder). Underarmarna mot karmen, luta dig igenom. Öppnar bröstet efter armhävningar.
5. Axelstretch över bröstet (30 sekunder per sida). Armen tvärs över bröstet. Släpper på övre ryggen och bakre axeln efter rodd.
6. Katt–ko (6 långsamma varv). På alla fyra. Släpper på ryggraden efter helkroppscirkeln.
7. Barnets position (30–45 sekunder). Sätet bakåt, händerna framåt, pannan mot golvet. Avlastning för hela kroppen.

Landa och andas (2–3 minuter)

Idag mer än någon annan dag — ge dig själv tid att landa. Hitta en bekväm ställning. Andas långsamt: in i fyra till fem sekunder, ut i fem till sex, ungefär sex andetag i minuten. Pulsen kan fortfarande vara förhöjd — låt den sjunka av sig själv. Låt hela kroppen slappna av helt. I morgon är det vila.

Du är klar. Varje rörelsemönster. Varje muskel. Ett pass. Bra jobbat.
