



Träningsprogram för mindre stress.

Ta dig en stund för dig själv med dessa enkla, sköna övningar. Varje övning är utformad för att hjälpa dig släppa på spänningar, mjuka upp kroppen och andas ut. Ta det lugnt, lyssna på din kropp och låt övningarna ge dig den energi och avslappning du behöver inför julens alla aktiviteter.

Programmet innehåller 5 träningspass. Vi rekommenderar att du genomför 2 till 4 pass varje vecka i 3 veckor.

Föredrar du att träna i grupp?

Prova något av våra härliga wellnesspass - Yoga, Bodybalance eller Pilates. För endast 299 kr/mån får du tillgång till alla våra gym, tjejjym och gruppträning – dygnet runt.

**FITNESS
24
SEVEN**

Mycket träning.
Litet pris.



1. Legs Up the Wall Pose

Fokus:

Slappna av i nacke, rygg och axlar.

Instruktioner:

Lägg dig på rygg med benen upp mot en vägg. Om det känns bekvämare kan du böja benen och vila dem mot en stol eller soffa. Slut ögonen, andas djupt och låt hela kroppen slappna av. Den här positionen kan också hjälpa till att avlasta ländryggen och ge en lugnande effekt



2. Wind-Relieving Pose

Fokus:

Avslappning och mild massage för ryggraden.

Instruktioner:

Ligg på rygg och dra upp knäna mot bröstet. Ta tag om dem med händerna och gunga försiktigt fram och tillbaka. Känn hur ryggraden masseras mot golvet, vilket kan hjälpa dig att släppa på spänningar. Andas djupt och låt kroppen slappna av helt.



3. Pigeon Pose

Fokus:

Släpp spänningar i höfter, säte och ländrygg.

Instruktioner:

Börja på alla fyra. För fram ditt ena knä mot händerna och låt underbenet vila diagonalt framför dig. Sträck det andra benet rakt bakåt och låt höften sjunka mot golvet. Håll händerna på golvet framför dig för stöd eller fäll överkroppen framåt för en djupare stretch. Ta djupa andetag och känn hur höfter och säte mjukas upp.



4. Seated Side Stretch

Fokus:

Släpp spänningar i sidor, axlar och bröst.

Instruktioner:

Sitt bekvämt på golvet, med benen korsade eller i annan skön position. Placera vänster hand på golvet bredvid dig och sträck höger arm upp över huvudet. Böj kroppen försiktigt åt vänster för en sidosträckning. Håll positionen i några djupa andetag innan du byter sida. Denna stretch öppnar upp sidorna av kroppen och förbättrar hållningen.



Mycket träning.
Litet pris.

5. Cat Cow Pose

Fokus:

Flexibilitet och avlastning av rygg och nacke

Instruktioner:

Ställ dig på alla fyra. Börja med att svanka ryggen och lyfta blicken uppåt (Cow Pose). Sedan, kuta ryggen och dra hakan in mot bröstet (Cat Pose). Fortsätt i ditt eget tempo och lägg gärna till mjuka rörelser som känns bra för din kropp – kanske en lätt rotation eller att skaka höfterna för extra avlastning.

