

Hemmagympa med Sofia



Foto: Tomas Olsson / SVT

Använd din mobil eller surfplatta och QR-koden för att se Sofia göra övningarna.

Vinnare av TV-priset Kristallen
Juryns specialpris 2020



Gör så här:

- Öppna din mobilkamera.
- Rikta kameran mot bilden bredvid.
- Kom inte för nära så att bilden blir oskarp på skärmen.
- När mobilen hittar QR-koden - tryck på banderollen som dyker upp på skärmen.

svtplay.se/affischgympa-med-sofia



KRISTALLEN
DET SVENSKA TEVEPRISET
2020

svt

1



Knäböj

Rumpa och baksida lår

Lätt: Ta en stol, ställ dig framför den och kom ner så djupt du kan. Nudda stolen med stussen om det går, res dig sedan upp igen. Långsamt ner och snabbt upp. Känns det tungt? Sätt då händerna på knäna och gå halvvägs ner istället.



Tyngre: Ta bort stolen och gå ännu djupare ner. Tryck dig snabbt upp.

Gör övningarna i 40 sekunder. Vila i 15 sekunder. Gör varje övning två gånger.

2



Kissande hunden

Rumpa och utsida lår

Lätt: Placera händerna på stolen. Lyft benet och sedan tillbaka. För en lite lättare övning: Sätt händerna högre upp. Glöm inte att byta ben.



Tyngre: Ta bort stolen och gör övningen knästående.

Gör övningarna i 40 sekunder. Vila i 15 sekunder. Gör varje övning två gånger.

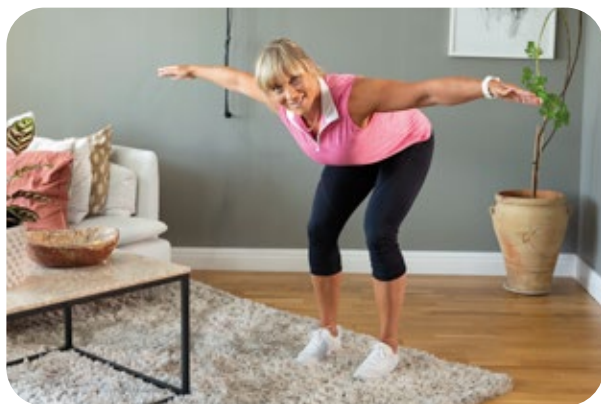
3



Örnen

Rygg och baksida axel

Lätt: Luta dig fram över knäna med rak rygg. Håll armarna rakt ner och dra sedan armarna rakt ut. Tryck ihop skulderbladen och ner igen.



Tyngre: Ta bort stolen och gör övningen stående.

Gör övningarna i 40 sekunder. Vila i 15 sekunder. Gör varje övning två gånger.

4



Höftlyft

Baksida lår och rumpa

Lätt: Ta tag i utsidan av stolen, sätt rumpan på kanten och tryck upp den så långt du kan. Knip ihop och sedan ner igen.



Tyngre: Lägg dig på rygg, placera fötterna nära rumpan och tryck upp höften. Kom ihåg, knip ihop.

Gör övningarna i 40 sekunder. Vila i 15 sekunder. Gör varje övning två gånger.

5



Flygplanet

Balans, rygg och mage

Lätt: Placera händerna på stolens ryggstöd, skicka ut benet bakåt och tillbaka igen. Välj själv hur högt benet ska gå. Växla ben.



Tyngre: Gör samma övning utan stol. Vill du ha större utmaning - för armarna utåt sidorna.

Gör övningarna i 40 sekunder. Vila i 15 sekunder. Gör varje övning två gånger.

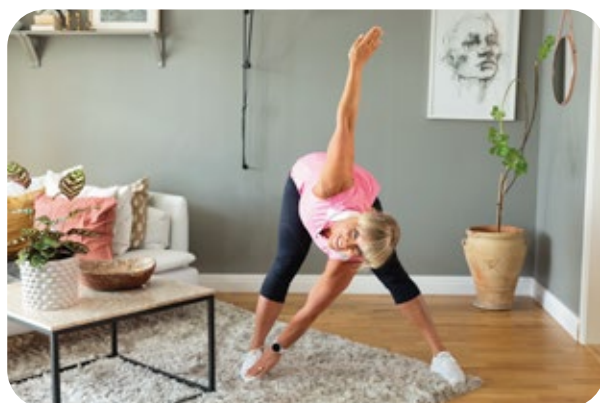
6



Väderkvarnen

Rörlighet, rygg och baksida lår

Lätt: Stå brett isär med benen. Lägg vänster hand på låret och högerarmen rakt upp. Växla sedan över till andra sidan och tillbaka igen.



Tyngre: Ta sikte längre och längre ner på benet och, om det går, hela vägen ner till foten.

Gör övningarna i 40 sekunder. Vila i 15 sekunder. Gör varje övning två gånger.

7



Armhävningar

Bröst och triceps

Lätt: Placera händerna på stolsitsen och böj armarna för att få lite vikt på dom. Tryck dig sedan upp igen.



Tyngre: Ta bort stolen, och ställ dig på knä och gör armhävningar här.

Gör övningarna i 40 sekunder. Vila i 15 sekunder. Gör varje övning två gånger.

8



Paddling

Mage

Lätt: Sitt längst ut på stolen. För ihop händerna och paddla sedan med händerna från sida till sida. Gör stora cirklar med händerna och luta dig hela tiden bakåt.



Tyngre: För en tuffare utmaning – gör samma övning på golvet.

Gör övningarna i 40 sekunder. Vila i 15 sekunder. Gör varje övning två gånger.

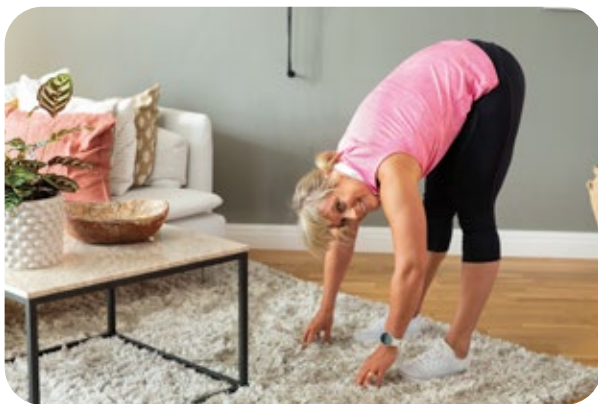
9



Golv till tak

Rörlighet baksida och framsida

Lätt: Bra att avsluta med lite rörlighet! Skicka armarna rakt upp, eller till och med något bakåt, och kom sedan ner så långt du kan. Andas in när armarna går uppåt och andas ut när de kommer ner igen.



Tyngre: Utmana dig själv genom att komma så djupt ner du kan.

Gör övningarna i 40 sekunder. Vila i 15 sekunder. Gör varje övning två gånger.