

Träna med Anneli: Jultabata

Då är julen snart här och vi sitter mer still än annars och äter mer än vi gör av med. Och kroppen behöver rörelse och aktivitet som vanligt. Att hitta tid emellan bjudningar och tillställningar kan vara svårt men en 20 minuters tabata kan man alltid hinna med in emellan.

TABATA: Programmet består av fyra tabataintervaller. Ge allt vad du har under 20 sekunder i varje övning, pausa i 10 sekunder och repetera detta åtta gånger. Efter varje intervall tar du en minuts paus, innan du går vidare till nästa. Detta kan du sedan göra i fyra omgångar så har du effektiv träning på 20 minuter.

Kom ihåg att värma upp ordentligt! Då passet är klart på 20 minuter skall du passa på att ta ut dig riktigt mycket så utnyttjar du din träningstid till max.

Gör detta minst tre gånger i veckan eller varför inte varje dag om du orkar och hinner. Och man kanske vill byta övningar från gång till gång för att få lite variation och jobba med fler muskelgrupper. Första pas-

Då passet är klart på 20 minuter skall du passa på att ta ut dig riktigt mycket så utnyttjar du din träningstid till max.

set kanske du väljer att jobba med armhävningar och upphopp. Nästa tillfälle väljer du att göra burpees och plankan. Sista tillfället kanske du gör utfall och situps. Det är bara fantasin som sätter stopp för vilka två övningar du skall utmana dig i din tabata.

Jag visar här på enkla övningar man köra en tabata på som stärker core, armar, ben och samtidigt höjer din puls. Har

valt en variant av burpee tillsammans med en utmanade plankan. Man kan alltid välja att gå ner på knä på plankan om man känner att man inte orkar hålla emot med bål och rygg. Och burpee kan man förenkla genom att inte gå ner med bröst i golv.

Lycka till med julträningen!

ANNELI VIRENHEN

Personlig tränare och beteendevetare, Active Landvetter



Variant av burpee: Jobba med djupa knäböj och gå över till magposition i högt tempo.



Plankvariant: Stå med händer under axlar jobba fram med knä mot armbåge byt ben. Även här i högt tempo.



FRÅGA ANNELI OM HÄLSA OCH TRÄNING

Anneli Virenheim är personlig tränare och beteendevetare, och driver Active Landvetter. Här skriver hon inspirerande om hälsa och träning. Har du frågor eller funderingar som gäller träning eller kost? Skicka ett mail till Anneli på anneli@active-landvetter.se.

GUIDEN HANTVERK & SERVICE

EXPERTSERVICE FÖR DIN FORD, FIAT OCH ALFA ROMEO

Vi är märkesauktorisera för service och reparationer på dessa märken. Våra erfarna tekniker har fått en gedigen utbildning och vi har verktyg och diagnosinstrument för att kunna ta hand om din bil på bästa sätt. Hos oss är det originaldelar som gäller, delar som bevarar din bil i originalskick.



LANDVETTER

BIL

Mån-tors 7-19, fre 7-15, lör 10-14 | 031-94 51 05
Östra Eskilsbyvägen 220 | landvetterbil.se

Vi köper & säljer
guld och investeringstackor.



GULDSMEDSHUSET

www.guldsmedshuset.se, 031-265798, info@guldsmedshuset.se

Göteborgsvägen 21 Sävedalen

Öppettider tis-tor 10-18, fre 10-16.30

DANIELS BILSERVICE

Vi servar alla slags bilmärken och arbetsfordon samt husbilar upp till 6,5 ton. Kontakta vår kundtjänst för en offert.



landvetter
DÄCKSERVICE

Däckförvaring – Däckskifte
Vi säljer även däck och fälgar till förmånliga priser

Ullbergsvägen 3 i Landvetter
Tel. 031 - 91 93 22 | www.danielsbilservice.se

SPORT SERVICE

- Cykelservice
- Skridskoslipning
- Skidservice

MÖLNLYCKE
CYKELOSPORT

TEL 031-88 44 00
VARD 10-18, LÖR 10-14,
SÖND/HELGDAG STÄNGT

TRÄDFÄLLNING BIT FÖR BIT-NEDTAGNING BESKÄRNING STUBBFRÄSNING



Nu med RUT-avdrag.
Även bortforsling, F-skatt/försäkring.
Ring Mattias för kostnadsfritt prisförslag

0702-19 37 42
www.tradfallarn.se



PARTILLE SKOG & TRÄDGÅRD

BUTIK & VERKSTAD
Vardagar: 7-18
Lörd. (apr-jun): 10-14
Järnringen 1, Partille
T. 031-340 28 24
www.partilleskog.se



Vi kan maskiner...

Crama Fotvård



Välkommen till
Kitt Rehn-Magnusson
Dipl. Med. Fotvårdsspecialist

Jag tar friskvårdskuponger
Hönekullavägen 13 (vid SATS)
Tel. 073-691 22 60

Ledig plats! Ring Katarina!

Tel. 0707-29 37 20
katarina@lokalpressen.eu