

## Cirkelpass på 21 minuter

Här kommer ett härligt cirkelpass som du blir klar med på 21 minuter.

Det är sex övningar där du jobbar med ben, bål och armar.

Jobba med varje övning i 60 sekunder. Byt övning. Efter sex minuter tar du en kort paus på en minut. Gör om allt i två omgångar till.

Lycka till och kom i håg att träna i jul!

### ANNELI VIRENHEN

Personlig tränare och beteendevetare,  
Active Landvetter



### FRÅGA ANNELI OM HÄLSA & 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 kring träning eller kost? Skicka ett mail till [anneli@active-landvetter.se](mailto:anneli@active-landvetter.se).



**Fälla ben:** Ligg på rygg. Börja med ben rakt upp mot tak. Fäll ner mot golvet. Känn hur du pressar ner ländrygg ner mot golvet. Känner du att du inte orkar hålla emot, välj att gå upp med ben igen framför att försöka komma nära golvet med benen. Viktigt att du känner dig stark i länd och inte överbelastar genom att sänka ben för mycket i förhållande till vad du klarar av. Jobba med kontroll.



**Knäböj:** Stå lite bredare än höftbrett. Sjunk ner i djupknäböj. Sträck upp armar över huvud. Spänn till i bål och rygg. Lyft upp i bröst. Pressa med ben. Jobba i tempo.



**Utfallssteg:** Stå höftbrett. Stig fram i ett utfallssteg. Alternera med andra benet. Försök att komma ner i knäböj med rak och stark kropp. Se till att knä sjunker ner mot golvet. Jobba med kontroll och balans.



**Cykla med twist:** Sätt händer vid tinning. Armbågar rakt ut till sidan. Lyft överkropp – och rotera mot ben och byt sedan håll. Se till att spänna till i bål och rygg.



**Vandrande plank:** Stå i full plank. vandra ner och upp med armar. Tänk på stark rygg och bål. Blir det jobbigt. Välj att gå ner på knä och armbågar. Jobba med kontroll och styrka.



**Armhävning:** Stå i full plank med armar nära kropp eller en bit ut från axlar. Sjunk ner mot matta och pressa tillbaka upp igen. Blir det för tungt. Bredda mer med armar, gå ner på knä. Jobba med tempo och kontroll.

# GUIDEN HANTVERK & SERVICE

## EXPERTSERVICE FÖR DIN FORD, FIAT OCH ALFA ROMEO

Vi är märkesauktoriserad 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](http://landvetterbil.se)

## 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](http://www.tradfallarn.se)



## SPORT SERVICE

- Cykelservice
- Skridskoslipning
- Skidservice

MÖLNLYCKE  
**CYKELOSPORT**

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

## 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](http://www.danielsbilservice.se)