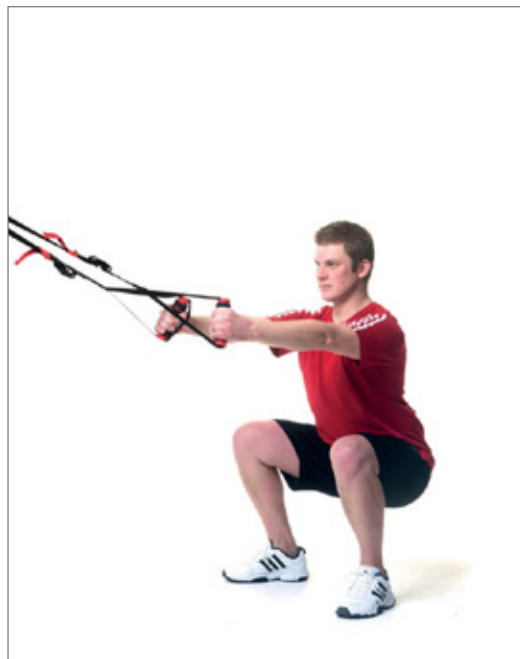


**ÖVNINGSBANK**

STYRKA

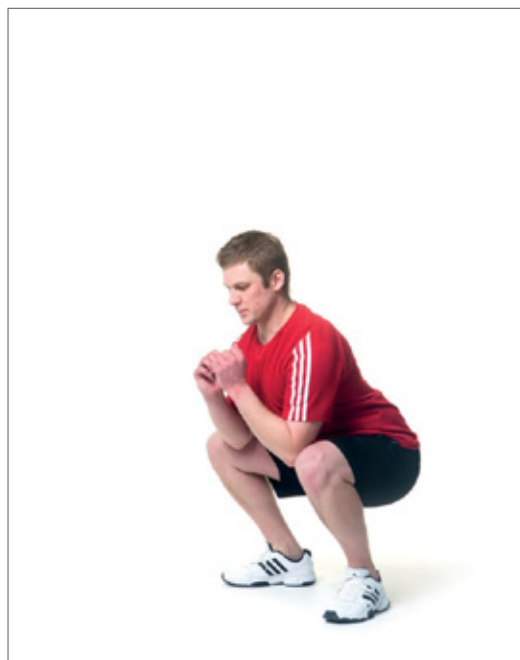
## STYRKETRÄNING / Benböj

### Steg 1. Assisterad benböj



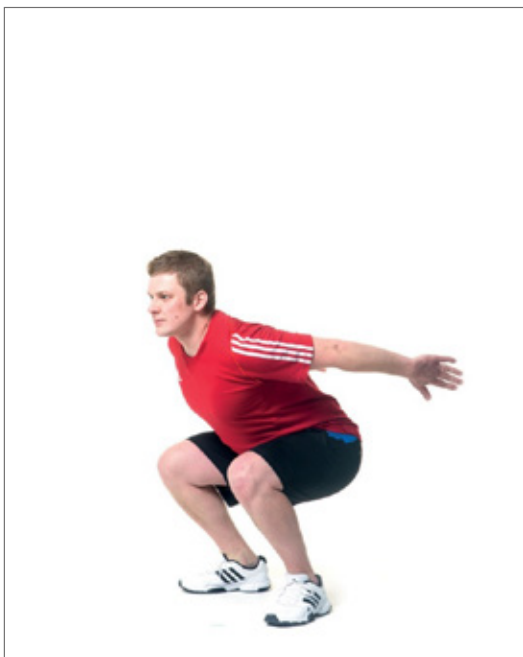
håll blicken rakt fram. Stolt och rak hållning i ryggen. Stå axelbrett med fötterna vinklade ca 15° utåt. Ha tyngden på hälarna genom hela benböjen.

### Steg 2. Benböj (fritt)



Samma som ovan men med blicken ca 2 m framför dig på golvet. Tänk även på att böja först vid höften och sitt "bakåt", inte rakt ned. kom ihåg att ryggen ska vara rak, inte nödvändigtvis vertikal. Knäna ska hållas riktade ut från varandra precis som fötterna.

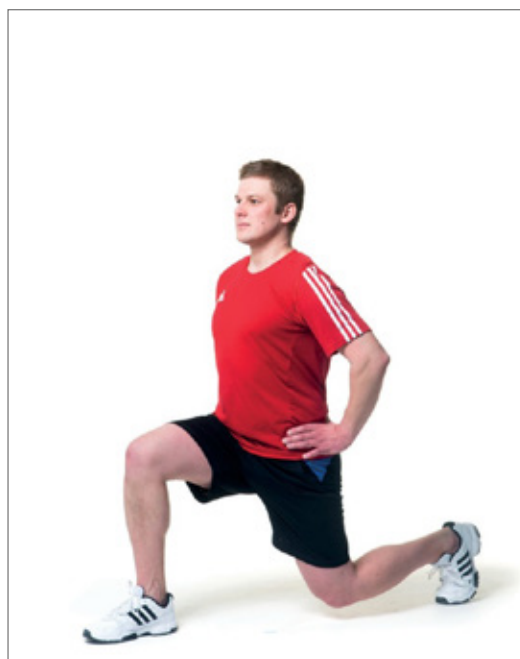
### Steg 3. Benböj med upphopp



Samma som ovan, men explodera med full kraft uppåt snabbt! landa på främre delen av foten (fotbladet) för att sedan föra över tyngden på hälen när du går ned i benböjen.

### STYRKETRÄNING / Utfall

#### Steg 1. Benböj i utfallsposition



Stå i utfallsposition med tyngdpunkten rakt under höften. här ska överkroppen hållas rak och vertikal med blicken rakt framåt. Böj på benen tills det bakre benets knä nuddar golvet.

## Steg 2. Utfallssteg



Som ovan fast du tar ett steg framåt och sedan ett tillbaka till ursprungspositionen, jämfota. Här är det extra viktigt att hålla överkroppen spänd och vertikal genom hela rörelsen.

## Steg 3. Enbensböj med bakre foten på upphöjning



Som benböj i utfallsposition, men lägg bakre foten platt på en låg stol eller bänk (ca 30-50 cm hög).

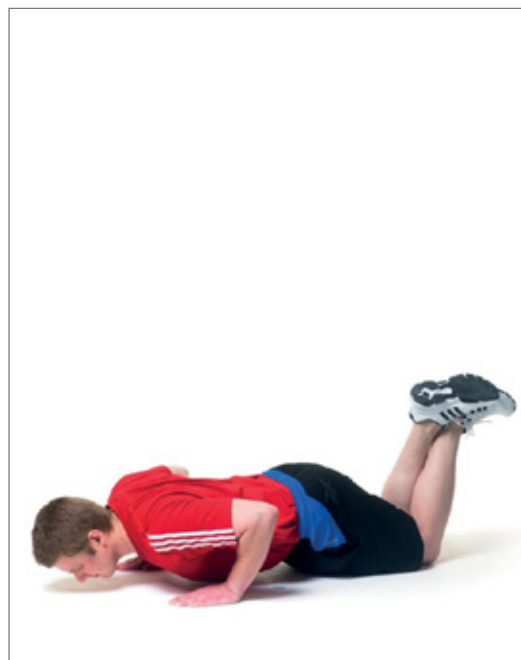
## STYRKETRÄNING / Pushup

### Steg 1. Lutande pushups mot vägg



Placera händerna lite bredare än axelbredd. kroppen hålls rak genom att ha en förspänning i både ben, höft och bål. håll armbågarna nära kroppen (bakåt) när du går ned i armböjen.

### Steg 2. Pushups på knäna



Som ovan, fast du står på knä med händerna placerade på golvet.

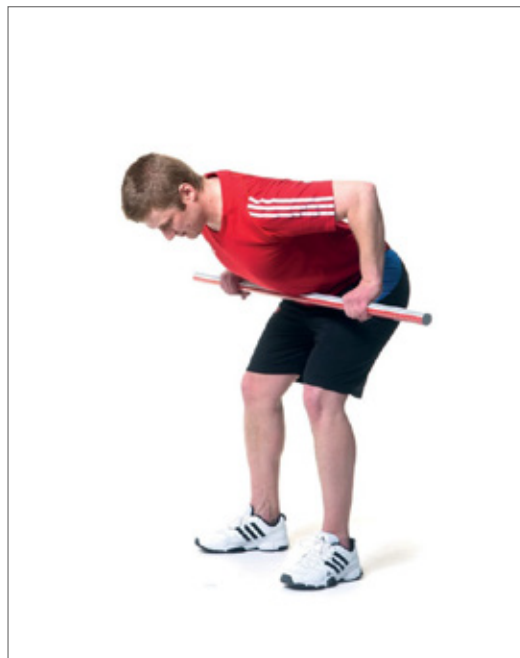
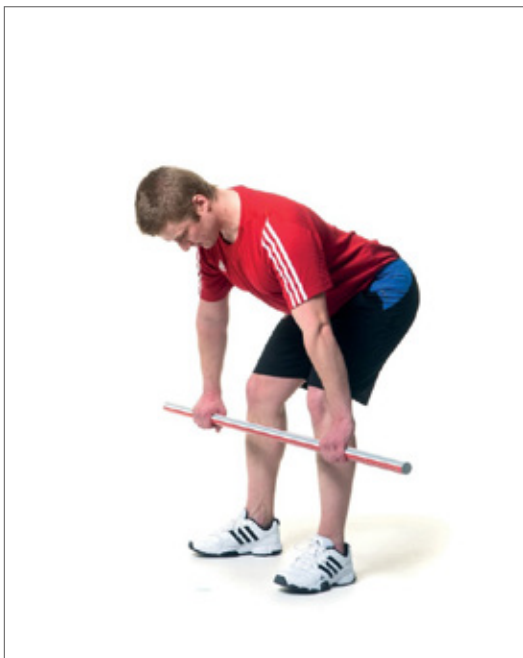
### Steg 3. Pushups (tår i marken)



Som ovan fast du har sträckta ben med med tårna i marken.

### STYRKETRÄNING / Rodd-drag / pullups

#### Steg 1. Lutande rodd-drag (vikt)



lätt böjda knän, tryck höften bakåt så mycket du kan och fäll överkroppen framåt. Viktigt att ryggen hålls rak (ej vertikal)! Blicken hålls rakt ned. för vikten mot magen genom att dra armbågarna bakåt via höften.

## Steg 2. Lutande pullups (med band/rem)



Fäst ett band i dörrhandtag eller liknande. häng lutad bakåt med rak kropp och håll i bandet med raka armar. Dra dig uppåt genom att föra armbågarna bakåt (nära kroppen). Tänk "avsluta med bröstet högt" för att få rätt hållning så att rätt muskulatur aktiveras!

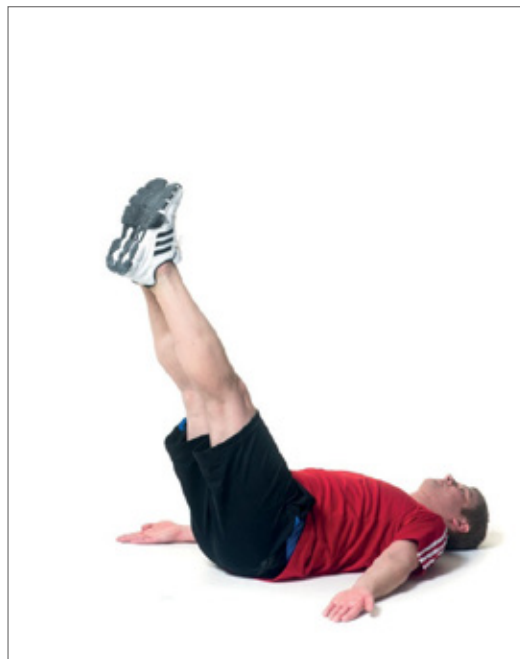
## Steg 3. Hängande pullups (med band/rem)



Som ovan fast sätt bandet högt (tak höjd) så att kroppen hänger nära marken.

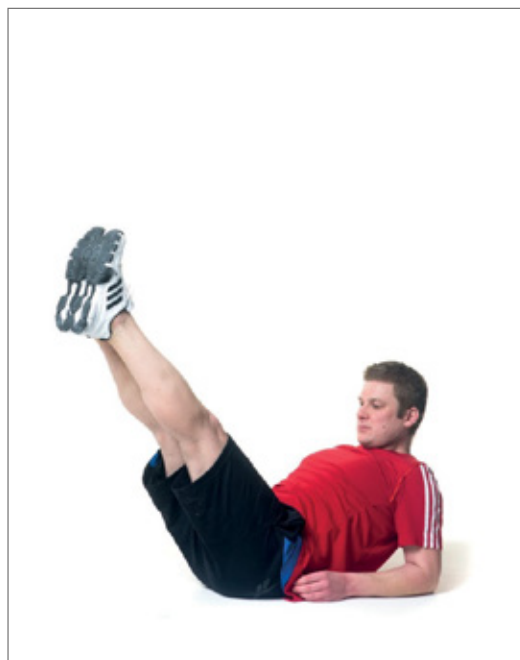
## STYRKETRÄNING / Benlyft

### Steg 1. Liggande benlyft



Ligg på rygg med armarna raklånga och handflatorna vända uppåt. Spänn magen genom att "pressa" ned ländryggen hårt i marken. Båda benen lyfts raka från golvet till ca 45°.

### Steg 2. Sittande (lutande) benlyft



Som ovan fast du sitter bakåtlutad och stödjer dig antingen på armbågar eller balanserar på rumpan med händerna bakom ryggen med handflatorna i golvet.



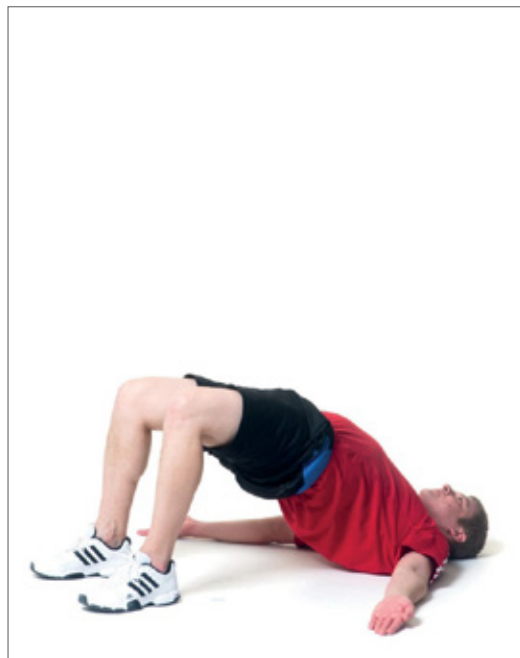
### Steg 3. Hängande knä/benlyft



Häng i ett räcke(eller liknande) med raklång kropp. Dra knäna sakta upp så högt du kan. Kan även göras med raka ben för att få större belastning.

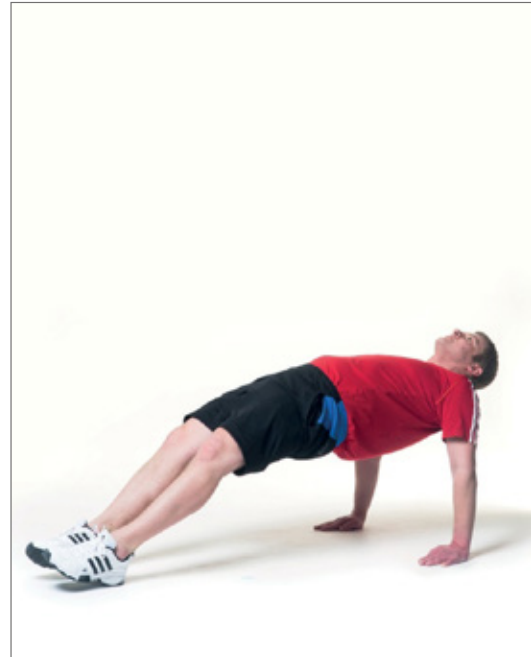
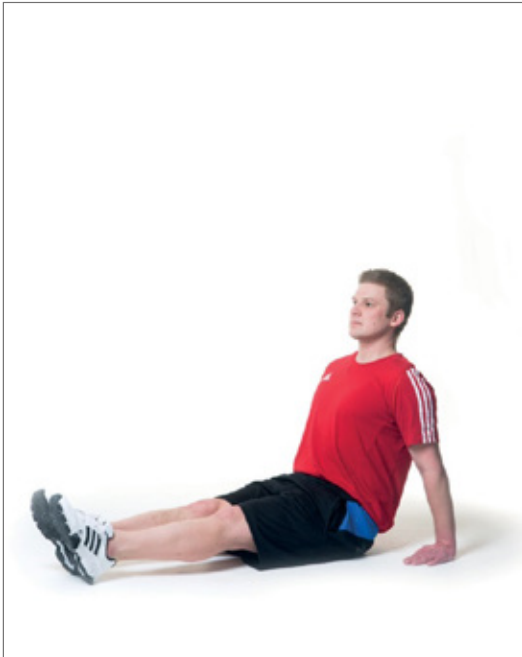
### STYRKETRÄNING / Höftlyft

#### Steg 1. Liggande höftlyft



Ligg på rygg med böjda ben och båda fötterna platt på marken. Armarna raka på golvet med handflatorna uppåt. Pressa ned fötterna i marken och lyft höften så högt du kan. knip ihop rumpan rejält den sista biten!

## Steg 2. Sittande höftlyft



Sitt med raka ben och handflatorna på golvet intill höften. räta ut kroppen genom att lyfta höften så högt du kan. Här ska tyngden fördelas mer på armarna.

## Steg 3. Lutande höftlyft/brygga



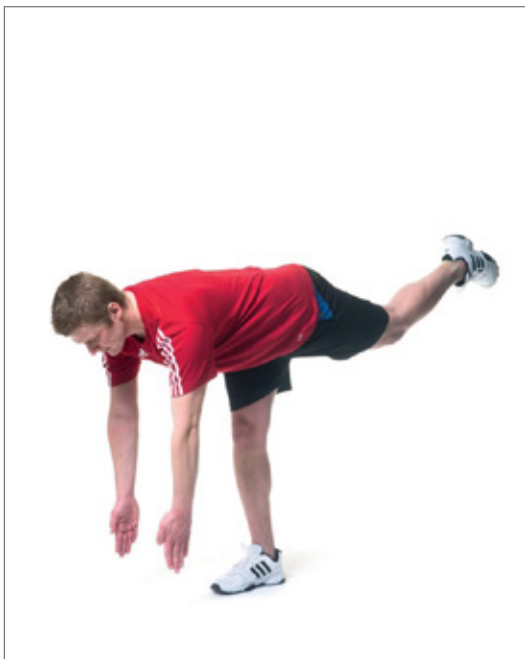
Sitt med böjda ben, fötter på golvet och luta axlar/nacke mot en bänk eller stol (ha gärna en handduk eller något mjukt som stöd). för armarna över huvudet och placera handflatorna på bänken. Pressa upp höften och titta bakåt. här krävs också att man pressar sig uppåt med hjälp av armarna, så att även axlarna lyfts från bänken.

# ÖVNINGSBANK

BALANS, FÖRBRÄNNING, RÖRLIGHET

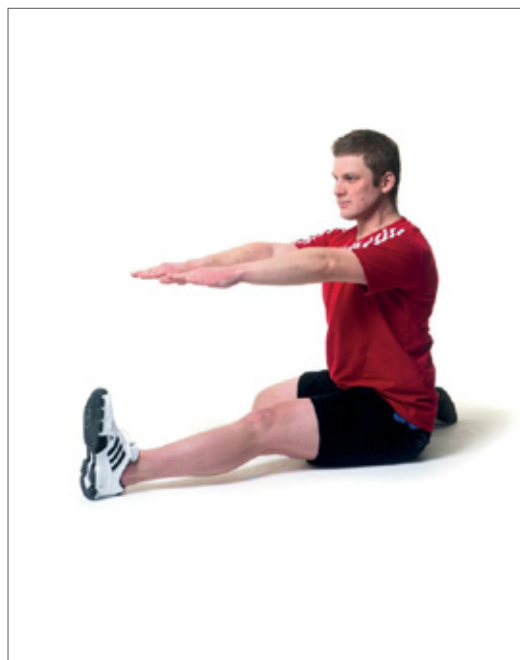
## BALANS / STABILITET

### Draken



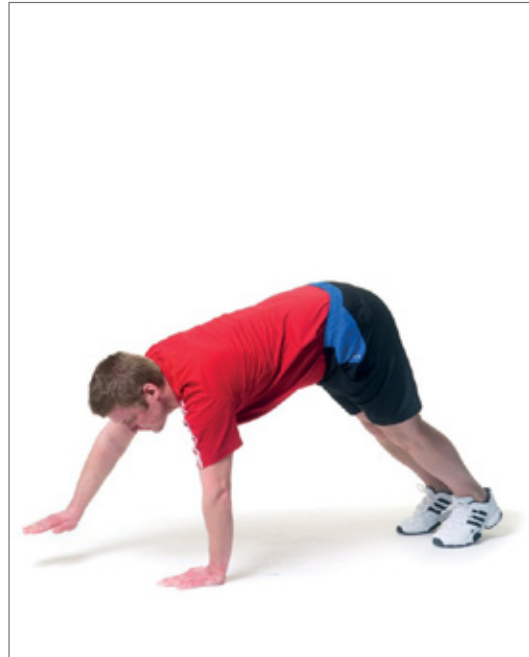
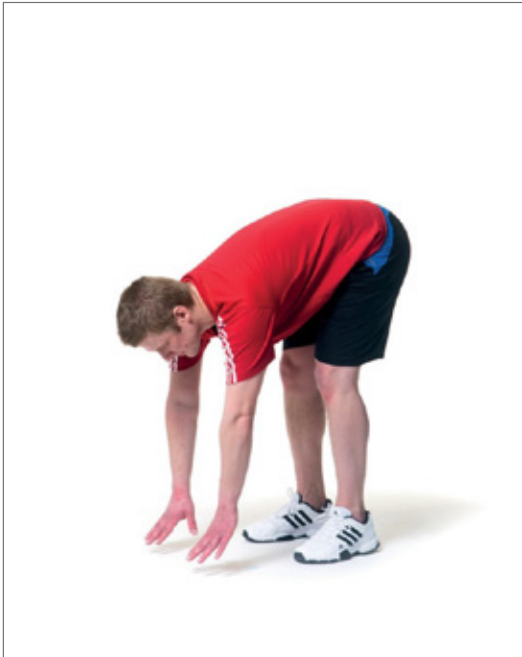
Stå på ett ben, fäll överkroppen framåt med rak rygg och ena benet rakt bakåt i linje med överkroppen. När kroppen är parallell med marken, gå tillbaka till upprätt läge och avsluta med raka händer ovanför huvudet. Lyft hälen på stödbenet så att du balanserar på främre delen av foten/tå.

### Växelvis häcksittande



Sitt rak i ryggen med ena benet rakt framåt och det andra böjt med knät ut åt sidan samt fotsulan bakåt, så att de bildar en "I-form". Sträck fram armarna mot det raka benets tår, sedan växla ben utan att ta hjälp av armarna.

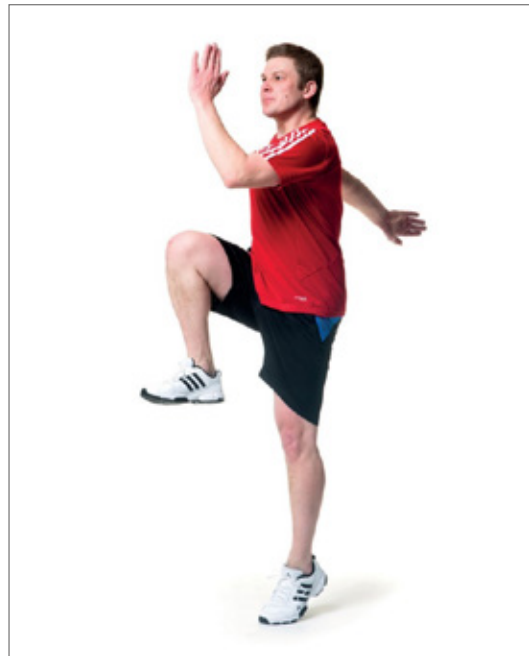
## Mätmask (walk-outs)



Stå raklång, böj överkroppen ned och sätt händerna nära fötterna på golvet. gå stegvis ut med händerna framåt på golvet så långt du kan och sedan tillbaka till stående.

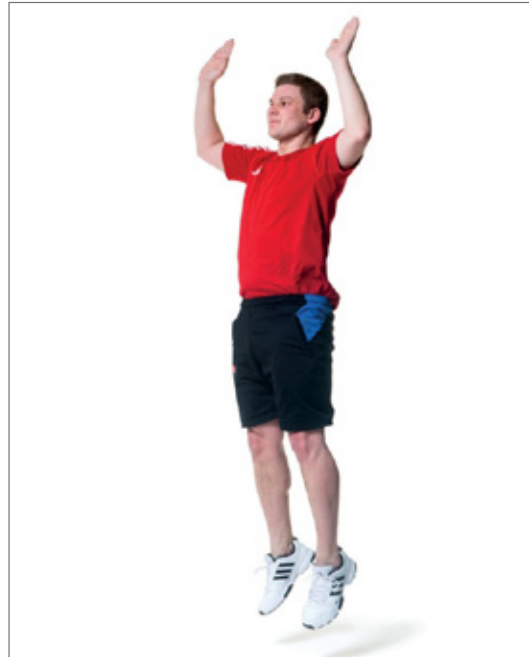
## FÖRBRÄNNING

### Höga knän



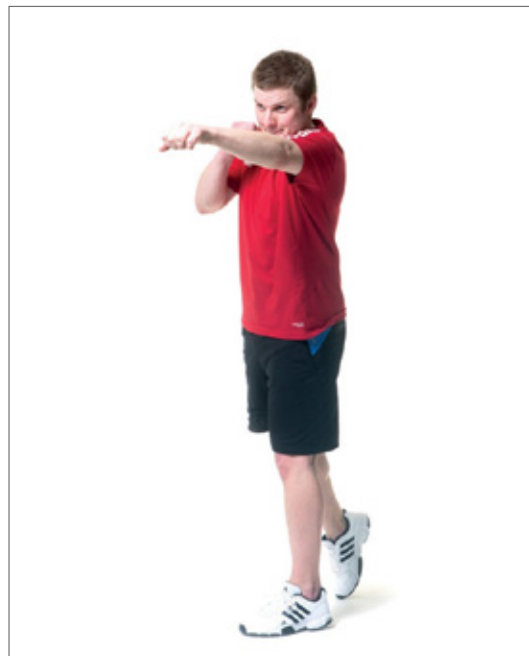
Som att springa på stället. lyft knäna så högt som möjligt varje gång! Tappa inte överkroppens raka hållning och håll armarna sträckta över huvudet.

## Burpees



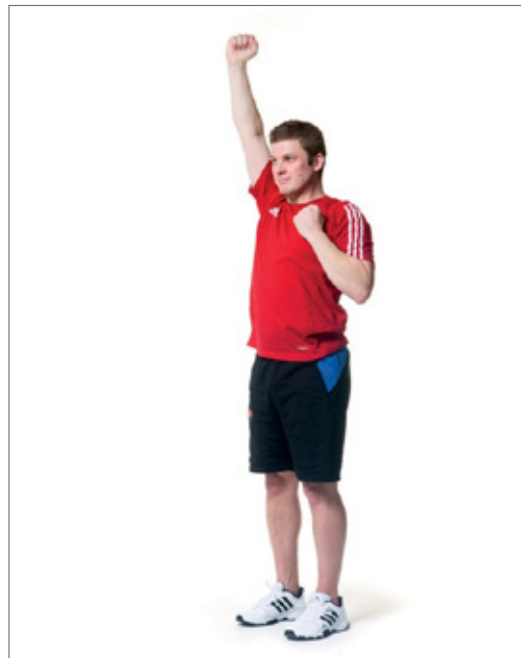
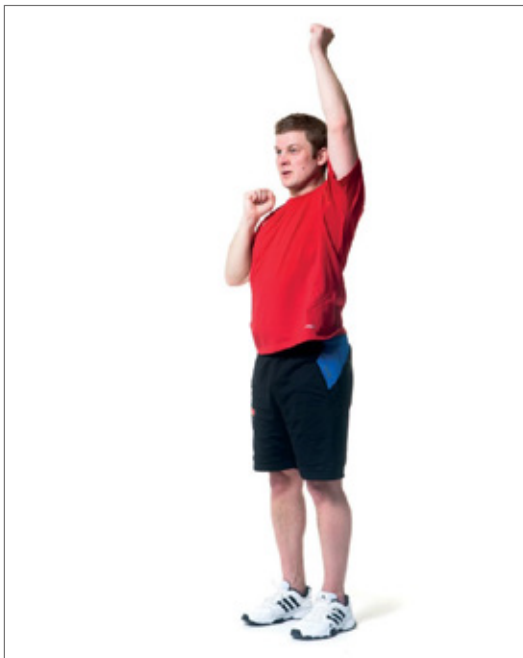
Från stående för du båda händerna ned mot marken och hoppar med båda fötterna bakåt samtidigt, så du står med raka armar i pushup position. Hoppa jämfota med fötterna tillbaka mot händerna och hoppa eller ställ dig upp så snabbt du kan!

## Skugg-boxning med eller utan vikt



Böj lätt på knäna och håll händerna i ansiktshöjd. Boxa växelvis med armarna rakt ut och dra tillbaka så snabbt du kan.

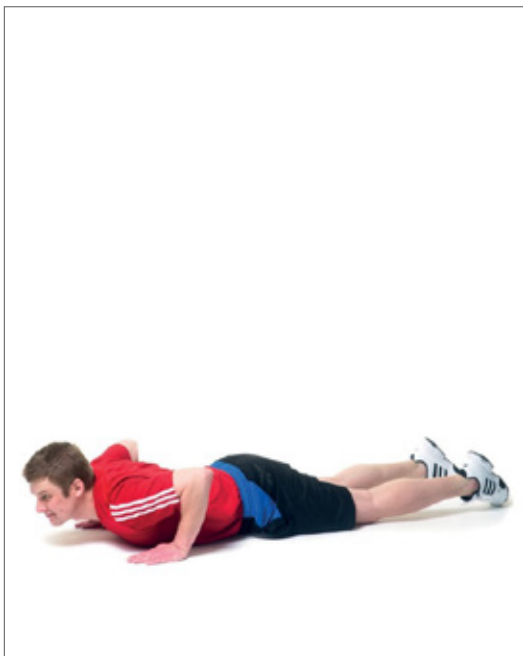
## Snabba pressar med eller utan vikt



Stå raklång och håll båda händerna vid öronen. armbågarna ska peka framåt. Pressa eller "boxa" växelvis med armarna rakt upp. håll överkroppen stilla genom att hålla bålen spänd.

## RÖRLIGHET

### Rygg-extension på mage



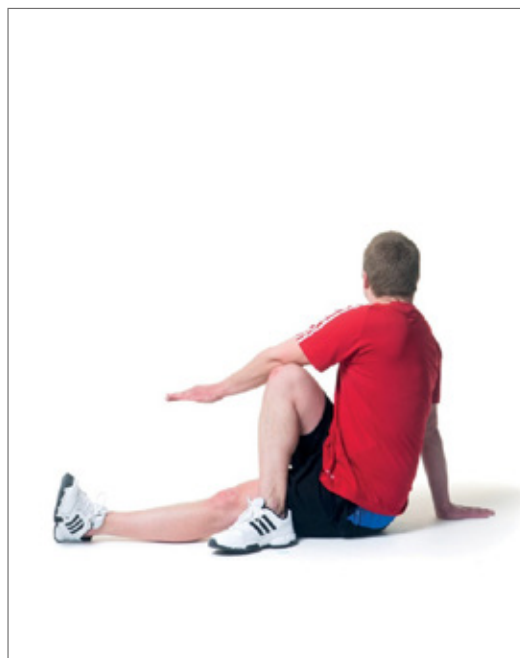
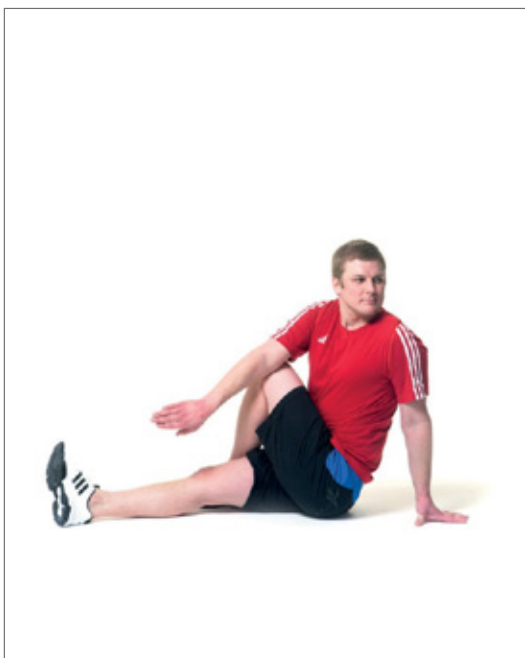
Ligg på mage och placera händerna vid sidan av axlarna. Pressa upp överkroppen genom att böja ryggen bakåt. Höften ska kvar i marken. Tänk att du ska "bända upp bröstet mot taket" för att sträcka ut så mycket som möjligt.

## Stretch för höftböjarna



Stå i utfallsposition med bakre benets knä på golvet (mjukt underlag). håll överkroppen upprätt så att det går en rak linje mellan bål-höft-lår, vinkelrät med golvet. Tryck inte fram höften utan tänk "vrid höftbenet och naveln uppåt" för att få en effektivare stretch.

## Stretch för sätesmuskulatur (1 av 2 steg)



**Övning 1:** Sittande med ett ben korsat, böjt över det raka. Det böjda benets fotsula ska vara på marken. Vrid överkroppen mot det böjda benets knä och sätt motsatt armbåge på knät.



## Stretch för sätesmuskulatur (2 av 2 steg)



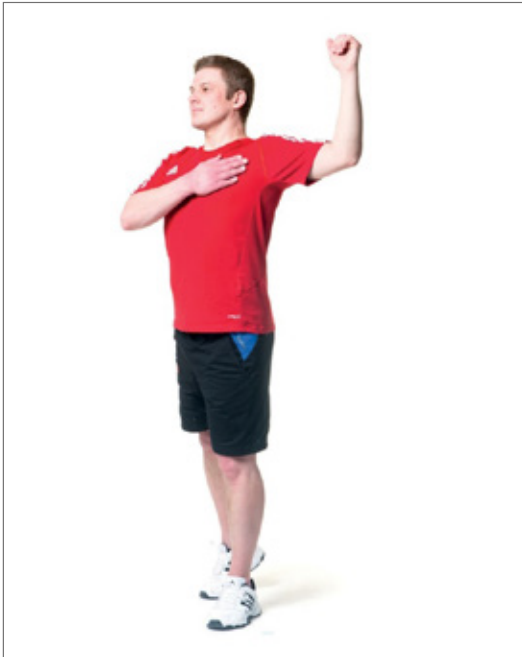
**Övning 2:** Bilda en rak linje med främre benets höft och knä. Vinkla knät till 90° med underbenet liggande på marken. Med rak rygg, luta överkroppen framåt mot främre benets fot.

## Stretch för lårets baksida



Sätt ena benet rakt med hälen på golvet eller en låg bänk. fäll överkroppen framåt med rak rygg.

## Stretch för bröstmuskulatur



Placera ena armen mot en vägg och vrid överkroppen i motsatt riktning.