

**Styrkeprogram för träning utan redskap**

**Uppvärmning – till exempel löpning, cykling mm. Ca 10 min.**

**Benböj:** Grunden i all benträning. Stå ungefär axelbrett och låt fötterna peka lätt utåt. Böj knän och höfter så djupt att höfterna är i höjd med knäna (sett från sidan). Ha ryggen i en neutral hållning. Här kan du hålla innebandyklubban rakt ovanför huvudet på raka armar. Det gör förmodligen din hållning bättre.

**Utfallssteg (välj en eller flera varianter)**

**Grundläggande 2x15:** Ta ett stort steg rakt framåt. Neutral hållning på ryggen och knäet rakt framåt i linje med foten. Ta ett steg tillbaka och upprepa med andra benet. Vill du så kan du hålla innebandyklubban bakom ryggen för att förbättra hållningen.

**Rotation (+slutna ögon) 2x15:** Som tidigare men gör en bålrotation mot det främre benet. Alltså, om du tar ett steg med vänster ben ska du också rotera bålen mot vänster. Övningen kan försvåras genom att du blundar.

**Snett ut åt sidan och fånga boll. 2x15:** Be en träningskompis att hjälp dig genom att slänga en boll till dig i olika vinklar. Öva på att ha stabil bål och stabila knän när du bromsar rörelsen.

**Diagonalsträck i knästående. 2x15:** Stå på knän och händer. Håll ryggen helt rak och blicken ned i marken. Sträck ena benet och motsatt sidas arm samtidigt. Håll i det översta läget för att känna spänningen.

 **Stjärnan Håll 5 sekunder 3x10:** Ligg på sidan med stöd av underarmen och ena benet. Lyft den övre armen och övre benet samtidigt så att du från sidan ser ut som en stjärna.

**Fällkniven 3x10-20**

**Upphopp:** Bra hemövning för explosiv styrka. Stå med fötterna axelbrett isär. Hoppa så högt du kan 5 gånger. Vila 30 sekunder och upprepa denna cykel 3-5 gånger.

Av: Daniel Lundqvist, leg. Sjukgymnast, fystränare IBK Härnösand.