# Styrketräning

Det är viktigt att tänka på din kroppshållning när du kör styrketräning. Du ska ha en stolt hållning genom att sträcka på ryggen och ”dra in/sug in” naveln mot ryggraden, ut/fram med bröstet, tänk att du har ett snöre mitt i huvudet som drar uppåt, rulla axlarna uppåt/bakåt och släpp ner axlarna, båda fötterna stadigt i marken.

Tänk att du alltid arbetar med musklerna som är varandras motsatser (Agonist, den muskel som är i fokus och Antagonister, dess motsats), tex biceps och triceps, framsida lår och baksida lår.

Det är 8 övningar uppdelat på armar, rygg, mage och ben.

Varje övning ska göras långsamt för att musklerna ska få jobba ordentligt. Ett undantag är benböj med upphopp där upphoppet sker i hög hastighet.

Varje övning ska du göra i **3 set** (omgångar) med **10 rep** (repetitioner/gånger). Om du arbetar med musklernas motsatser så kan du istället för vila köra den andra muskeln direkt tex. **set 1** Biceps 10 rep och sedan Triceps 10 rep, **set 2** Biceps 10 rep och triceps 10 rep och **set 3** biceps 10 rep och triceps 10 rep. Vila och byt muskelgrupper.

## Armar (biceps & triceps)

* Biceps curl
  + Här finns flera redskap att välja mellan tex. hantlar, gummiband som du står på och drar upp eller en skivstång. Du kan också välja två smala vattenflaskor med vatten i.
  + Välj redskap
  + Sänk och dra axlarna lite lätt bakåt
  + Överarmarna är tätt intill kroppen
  + Underarmarna är vinklade med handflatan uppåt och ut från kroppen rakt fram.
  + Börja med armen lätt böjd där hanteln (eller annat redskap) är i ungefär höft höjd
  + Dra underarmen upp mot överarmen långsamt och vänd sedan ner igen långsamt
  + Viktigt att lägga fokus på biceps så att du känner att muskeln arbetar.
* Triceps dips
  + Använd en bänk eller ett trappsteg
  + Sätt dig på bänken och sätt händerna bredvid sätet/rumpan med fingrarna framåt så att du kan greppa om kanten.
  + Sätt i hälarna i marken med lätt böjda knän
  + Lyft upp kroppen så att all tyngd hänger på händerna
  + Sänk ner sätet/rumpan framför bänken och nudda nästan marken innan du vänder upp ovanför bänken, upprepa
  + Viktigt att lägga fokus på ticeps så att du känner att muskeln arbetar.

## Rygg & mage

Rygg

* Rygglyft
  + Ligg på mage på marken
  + Titta ner i marken med näsan i marken
  + Sträck ut armarna ovanför huvudet
  + Lyft upp armar och bröst från marken och spänn nedre delen av ryggen och sätesmusklerna
  + Titta ner i marken så att nacken hela tiden är rak
  + **Utmaning:** Lyft fötterna samtidigt från marken ca 5-10 cm

Mage

* Sit ups raka
  + Ligg på rygg på marken
  + Sätt i fötterna en liten bit från sätet/rumpan och böj knäna
  + Låt nedre delen av ryggen ligga kvar på marken
  + Dra ihop magmusklerna och bröstet lyfter från marken
  + Fäst blicken rakt fram, på en punkt längre bort i rummet något uppåt
* Russian twist
  + Sitt som en vagga på bakre delen av sätet/rumpan
  + Upp med benen
  + Överkroppen är ovanför marken
  + Vrid hela överkroppen ordentligt åt höger och sedan åt vänster
  + **Utmaning:**Använd en vikt/medicinboll som du lyfter från ena sidan över till andra sidan

## Ben (Lår & vader)

* Benböj
  + Stå med fötterna höftbrett isär
  + Hela foten i marken
  + Böj benen och kom ner djupt och långsamt – tänk på att sätet/rumpan ska vara långt bak (som om du ska sätta dig på en stol) och knäna ska var rakt ovanför foten
  + Gå långsamt upp igen och upprepa övningen
  + **Utmaning:** När du kommit ner och ska vända uppåt så skjuter du upp i ett hopp så högt du kan kan = benböj med hopp. Viktigt att du landar mjukt på fötterna igen och går långsamt ner innan du skjuter upp igen.
* Ankgång
  + Böj benen och kom ner med sätet/rumpan
  + Börja gå framåt utan att sträcka ut knäna
  + Ha koll på att knäna är ovanför foten
* Vader
  + Stå med hela foten i marken och fötterna höftbrett isär
  + Lyft hälen och gå upp på främre delen av foten
  + Gå långsamt ner igen och upprepa övningen

## Explosivitet

Nr1

<https://www.instagram.com/reel/C-uHusbtBOb/?igsh=eGt3cmQ1cGY0em13>

Nr2

<https://www.instagram.com/reel/DHRGFMtvLI3/?igsh=dXgyY29pcWRyYmUw>

Nr3

<https://www.instagram.com/p/DLNHy9WRDv_/?igsh=MWptemI2OTJpYmc2ZQ==>

Andra alternativ är att man kan göra upphopp jämfota på en hög bänk/mur/kant (plyokudde) eller varannan med högt knä (kliv upp höger, högt knä vänster ben och höger arm samtidigt – kliv ner och byt – kliv – hopp – ner byt.