



LINDÅS / LÅNGASJÖ FF

Hemmaträning



Här är ett **helkroppsprogram**, programmet är utformat som ett **cirkelträningspass** utan krav på redskap (förutom eventuellt en stol eller bänk för dipsen), vilket gör det flexibelt och effektivt. Du kan hitta instruktioner och se hur de flesta av dessa övningar utförs visuellt online, till exempel via Styrkeprogrammets övningsbank.

Helkroppspass: Cirkelträning

Utför övningarna i ordning. Efter att du har slutfört en omgång av alla övningar (ett "varv"), ta en kort vila på 60-90 sekunder. Upprepa hela cirkeln **3 till 5 gånger** beroende på din konditionsnivå.

Övning	Antal repetitioner / Tid	Fokusområde
1. Knäböj	10-15 reps	Ben, rumpa
2. Armhävningar	10-15 reps	Bröst, axlar, triceps
3. Utfallssteg	10 reps per ben	Ben, rumpa, balans
4. Rygglyft	12-15 reps	Rygg, baksida axlar
5. Dips	8-12 reps	Triceps, bröst
6. Höftlyft	15 reps	Rumpa, baksida lår
7. Situps	15 reps	Mage (raka)
8. Bergsklättraren	30 sekunder	Kondition, core
9. Fällkniven	10 reps	Mage (hela)
10. Liggande benlyft	12 reps	Mage (nedre)
11. Tåhävningar	20 reps	Vader
12. Planka	Håll 30-60 sekunder	Core (stabilitet)



LINDÅS / LÅNGASJÖ FF

Hemmaträning



Uppvärmningsrutin

En bra uppvärmningsrutin är avgörande för att förbereda muskler och leder, öka blodflödet och minimera skaderisken innan du påbörjar ditt träningspass.

Här är en dynamisk uppvärmningsrutin som passar bra för det helkroppspass vi satte ihop. Den fokuserar på rörlighet i de områden som kommer att belastas (höfter, axlar, knän och rygg).

Dynamisk Uppvärmningsrutin (5-10 minuter)

Utför varje övning i cirka 30 sekunder till 1 minut, eller för det angivna antalet repetitioner per sida.

1. Lätt kondition (Cardio):

- **Gå på stället eller jogga lätt på stället** (2 minuter). Syftet är att få upp pulsen och kroppstemperaturen något.
- *Alternativ:* Hoppa **hopprep** om du har ett.

2. Rörlighet för axlar och armar:

- **Armcirklar:** Gör stora cirklar framåt och bakåt.
- **Armkors:** Korsa armarna framför bröstet och öppna sedan upp dem snabbt.

3. Rörlighet för höfter och ben:

- **Höftöppnare (Hip Circles):** Stå på ett ben och lyft det andra knät. Roterar knät utåt och sedan tillbaka inåt, som att rita en cirkel med knät. Byt ben.
- **Dynamiska utfallssteg:** Ta ett utfallssteg, men istället för att stanna i botten, pressa dig tillbaka till stående position och växla ben direkt.

4. Rörlighet för ländrygg och core:

- **Katt & Ko (Cat-Cow):** Gå ner på alla fyra. Skjut ryggen uppåt mot taket (katt) och sänk sedan magen ner mot golvet (ko). Växla mellan positionerna långsamt.
- **Rotationsplanka (Plank Twists):** Inta en hög plankposition. Roterar höfterna försiktigt från sida till sida.

5. Aktivering av muskler:

- **"Air Squats" (Knäböj utan vikt):** Gör 10-15 kontrollerade knäböj med bara kroppsvikt, fokusera på god form och djup.
- **Glute Bridges (Höftlyft på golvet):** 10-15 repetitioner för att väcka sätesmusklerna.

Denna rutin förbereder dig väl för de specifika rörelserna i ditt huvudpass.



LINDÅS / LÅNGASJÖ FF

Hemmaträning



Hantera träningsvärk

Träningsvärk är ett normalt svar på att musklerna har arbetat hårt och skapats små mikroskopiska bristningar som behöver läka.

- **Aktiv återhämtning:** Lätt aktivitet, som en promenad, lätt cykling eller dynamisk stretching (inte statisk stretching), ökar blodflödet till musklerna och kan lindra stelhet.
- **Vila:** Ge dina muskler tid att återhämta sig. Styrketräna inte samma muskelgrupp intensivt två dagar i rad.
- **Värme:** Ett varmt bad eller en varm dusch kan hjälpa till att lindra muskelspänningar.
- **Kost:** Se till att få i dig tillräckligt med protein efter träning, vilket är nödvändigt för muskelreparation och uppbyggnad.

Justera vikterna i övningarna

Rätt vikt är avgörande för att få resultat utan att skada sig. Målet är att hitta en vikt som utmanar dig inom det angivna repetitionsintervallet (t.ex. 10–15 reps).

- **Om det är för lätt:** Om du enkelt klarar det högsta antalet repetitioner (t.ex. 15 reps i knäböj) med god form, är det dags att **öka vikten** vid nästa träningspass.
- **Om det är för tungt:** Om du inte kan slutföra det lägsta antalet repetitioner (t.ex. du klarar bara 6 reps i knäböj när målet är 10), eller om din form blir dålig, **minska vikten** vid nästa pass.
- **Progression:** Sträva efter att gradvis öka antingen vikten, antalet repetitioner eller antalet set över tid.



LINDÅS / LÅNGASJÖ FF

Hemmaträning



1 Knäböj

Utförande och teknik (Kroppsvikt eller med vikt)

Följ dessa steg för en korrekt och säker knäböj:

1. **Startposition:** Stå med fötterna ungefär axelbrett isär. Tårna ska peka lätt utåt. Håll överkroppen upprätt, blicken rakt fram och magmusklerna spända.
2. **Sänkningen:** Andas in och sänk långsamt höfterna bakåt och nedåt, som om du skulle sätta dig på en stol. Tryck knäna lätt utåt, i linje med tårna. Se till att hålla bröstet uppe och ryggen rak under hela rörelsen.
3. **Bottenposition:** Fortsätt sänka dig tills dina höfter är i linje med, eller strax under, knäna (lår parallella med golvet). Djupet beror på din rörlighet, men sikta på minst 90 graders vinkel i knäleden.
4. **Lyftet:** Pressa kraftfullt ifrån genom hälarna och fötternas mitt. Andas ut och återgå till startpositionen, fortfarande med en rak överkropp.





LINDÅS / LÅNGASJÖ FF

Hemmaträning



2 Armhävningar

Utförande och teknik

Följ dessa steg för att utföra en korrekt armhävning med god form:

1. **Startposition (Plankposition):** Inta en hög plankposition. Placera händerna något bredare än axelbrett isär, med handflatorna platt mot golvet och fingrarna pekande framåt. Kroppen ska bilda en rak linje från huvudet ner till hälarna.
2. **Sänkningen:** Andas in och sänk långsamt ner kroppen mot golvet genom att böja armbågarna. Håll armbågarna relativt nära kroppen (vinklade cirka 45 grader utåt) för att skydda axlarna och fokusera på bröst och triceps.
3. **Bottenposition:** Sänk dig tills bröstet nästan nuddar golvet, eller så djupt du kan behålla en rak kroppslinje.
4. **Pressen (Lyftet):** Andas ut och pressa dig kraftfullt tillbaka upp till startpositionen genom att rätta ut armarna. Spänn bröst- och tricepsmusklerna under hela rörelsen.
5. **Bibehåll formen:** Håll magmusklerna och sätet spänt under hela övningen för att undvika att ländryggen svankar.





LINDÅS / LÅNGASJÖ FF

Hemmaträning

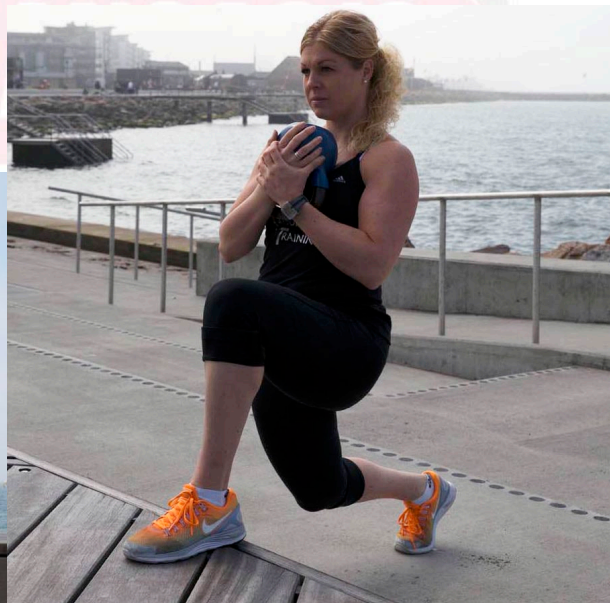


3 Utfallssteg

Utförande och teknik

Följ dessa steg för att utföra utfallssteg korrekt och skonsamt:

1. **Startposition:** Stå rakt upp med fötterna höftbrett isär. Spänn magmusklerna och håll blicken rakt fram. Placera händerna på höfterna eller längs sidorna.
2. **Steget:** Ta ett kontrollerat kliv framåt med ena foten. Steget ska vara tillräckligt långt för att du ska kunna sänka höfterna utan att det främre knät går förbi tårna.
3. **Sänkningen:** Sänk kroppen rakt ner mot golvet genom att böja båda knäna. Sikta på att det bakre knät nästan nuddar golvet. Båda knäna bör vara böjda i cirka 90 graders vinkel i bottenpositionen.
4. **Kroppsposition:** Det främre knät ska vara i linje med fotleden och peka rakt fram. Överkroppen ska vara upprätt under hela rörelsen.
5. **Återgång:** Tryck ifrån kraftfullt med den främre foten (genom hälen) för att återvända till startpositionen.
6. **Växla ben:** Upprepa övningen med motsatt ben framåt.





LINDÅS / LÅNGASJÖ FF

Hemmaträning

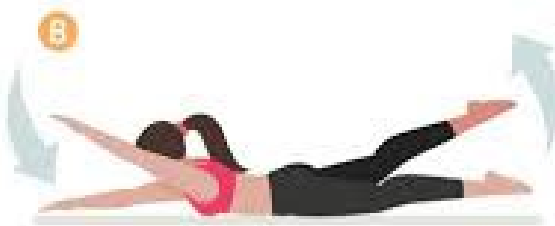
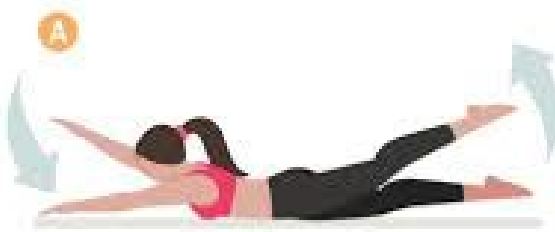


4 Rygglyft

Utförande och teknik (På golvet)

Denna variant kallas ofta för "**Superman**" och är perfekt att göra hemma utan utrustning.

1. **Startposition:** Ligg platt på mage på en matta. Sträck ut armarna rakt framför dig och benen rakt bakom dig. Håll nacken i en neutral position genom att titta ner i golvet.
2. **Lyftet:** Spänn ländryggen och sätet för att lyfta både armar och ben från golvet samtidigt. Sträva efter att lyfta så högt du kan utan att känna smärta i ryggen. All rörelse ska komma från ländryggen och sätet, inte genom att ta sats.
3. **Topposition:** Håll positionen i 1-2 sekunder på toppen och känn kontraktionen i musklerna.
4. **Sänkningen:** Sänk kontrollerat ner armar och ben till startpositionen.





LINDÅS / LÅNGASJÖ FF

Hemmaträning



5 Dips

Så här utför du den:

1. **Förberedelse:** Se till att din valda yta är stabil och inte glider. Placera händerna på kanten av möbeln, precis bredvid höfterna, med handflatorna nedåt och fingrarna pekande framåt.
2. **Startposition:** Skjut fram sätet från möbeln. Din kroppsvikt vilar nu på dina händer och fötter. Håll ryggen nära kanten av bänken under hela rörelsen.
3. **Två svårighetsgrader:**
 - **Lättare (Nybörjare):** Böj knäna och placera fötterna platt på golvet.
 - **Svårare (Avancerad):** Sträck ut benen helt rakt framför dig, så att endast hälarna nuddar golvet.
4. **Sänkningen:** Sänk kroppen rakt ner mot golvet genom att böja armbågarna. Gå ner tills armbågarna är i cirka 90 graders vinkel (de bör peka rakt bakåt, inte ut åt sidorna).
5. **Pressen:** Pressa dig kraftfullt uppåt tillbaka till startpositionen med raka armar. Fokusera på att använda tricepsmuskeln för att lyfta dig.





LINDÅS / LÅNGASJÖ FF

Hemmaträning



6 Höftlyft

Så här utför du den:

1. **Startposition:** Ligg på rygg på golvet. Böj knäna och placera fötterna platt på marken, ungefär höftbrett isär. Fötterna ska vara relativt nära sätet. Armarna ligger längs sidorna med handflatorna nedåt.
2. **Lyftet:** Pressa igenom hälarna och spänn sätesmusklerna kraftfullt för att lyfta höfterna från golvet.
3. **Topposition:** Fortsätt lyfta tills kroppen bildar en rak linje från axlarna till knäna. Håll positionen i 1-2 sekunder och kläm ihop skinkorna maximalt. Undvik att översträcka ländryggen; all kraft ska komma från sätet.
4. **Sänkningen:** Sänk kontrollerat ner höfterna till startpositionen.





LINDÅS / LÅNGASJÖ FF

Hemmaträning



7 Situps

Utförande och teknik

Följ dessa steg för att utföra situps korrekt och skonsamt:

1. **Startposition:** Ligg platt på rygg på en matta. Böj knäna och placera fötterna platt i golvet, ungefär höftbrett isär.
2. **Handposition:** Placera antingen händerna korsade över bröstet (lättare), vid tinningarna (standard), eller bakom nacken med fingertopparna lätt nuddande huvudet (undvik att dra i nacken).
3. **Lyftet:** Spänn magmuskulerna och rulla långsamt upp överkroppen från golvet, koda för koda, tills du sitter upprätt med överkroppen nära låren.
4. **Sänkningen:** Sänk kontrollerat ner kroppen tillbaka till startpositionen, rulla ner en koda i taget. Undvik att "släppa" ner kroppen eller använda momentum.





LINDÅS / LÅNGASJÖ FF

Hemmaträning



8 Bergsklättraraen

Utförande och Teknik för Mountain Climbers:

1. Startposition (Plankposition):

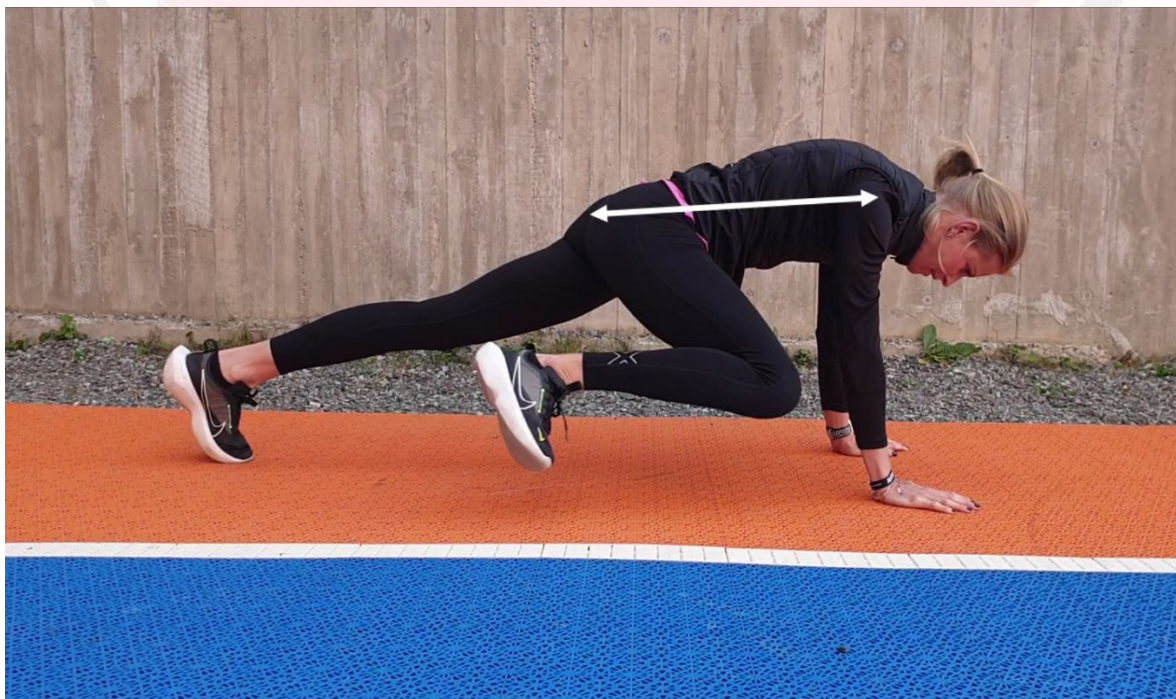
- Börja i en hög **plankposition**, som i toppen av en armhävning.
- Händerna ska vara placerade rakt under axlarna.
- Kroppen ska bilda en rak linje från huvudet till hälarna.
- Spänn magmuskulerna (bålen) för att förhindra att höften sjunker ner eller skjuter upp i luften.

2. Rörelse:

- Dra snabbt in ena knät mot bröstet.
- Återgå omedelbart till startpositionen med samma fot.
- Upprepa rörelsen omedelbart med det andra benet.

3. Tempo och Andning:

- Byt ben i ett snabbt, kontrollerat tempo – det ska kännas som att du springer på stället, men med händerna i golvet.
- Bibehåll en jämn andning genom hela övningen.





LINDÅS / LÅNGASJÖ FF

Hemmaträning



9 Fällkniven

Så här utför du den:

1. **Startposition:** Ligg platt på rygg på en matta, med raka armar sträckta bakåt ovanför huvudet och raka ben utsträckta.
2. **Rörelse:** Spänn bålen och lyft samtidigt upp både armar och ben från golvet. Sträva efter att möta händer och fötter ovanför höfterna, så att din kropp bildar en V-form.
3. **Retur:** Sänk kontrollerat ner armar och ben tillbaka till startpositionen utan att låta dem vila på golvet mellan repetitionerna.

Variationer:

- **Halv fällkniv:** För att göra övningen lättare kan du böja på benen eller arbeta med ett ben i taget.
- **Med redskap:** Du kan lägga till en **kettlebell** eller en medicinboll för extra motstånd.





LINDÅS / LÅNGASJÖ FF

Hemmaträning



10 Liggande benlyft

Utförande och teknik

Följ dessa steg för att utföra liggande benlyft korrekt:

1. **Startposition:** Ligg platt på rygg på en träningsmatta. Placera armarna rakt längs sidorna, med handflatorna nedåt mot golvet för extra stöd och balans.
2. **Förberedelse:** Pressa ned ländryggen mot golvet. Det är viktigt att hålla ryggen platt mot underlaget under hela övningen för att skydda ryggraden och säkerställa att magmuskeln aktiveras korrekt, snarare än att du svankar.
3. **Lyftet:** Håll benen raka (eller lätt böjda i knäna om det känns för tungt) och lyft dem långsamt från golvet tills de pekar rakt upp mot taket, eller tills de når en vinkel där du kan behålla ländryggens kontakt med golvet.
4. **Sänkningen:** Sänk kontrollerat ner benen tillbaka mot golvet. Stanna precis innan hälarna nuddar golvet (cirka 1–5 centimeter från marken) och påbörja nästa repetition direkt. Detta håller musklerna under konstant anspänning.





LINDÅS / LÅNGASJÖ FF

Hemmaträning



11 Tåhävning

Utförande och teknik

Följ dessa steg för en korrekt tåhävning:

1. **Startposition:** Stå rakt upp med fötterna höftbrett isär. Placera vikten jämnt fördelad över fötterna. Om du behöver balans, håll lätt i en vägg, stol eller ett räcke.
2. **Lyftet:** Pressa uppåt genom fotsulorna och lyft hälarna från golvet. Fokusera på att använda kraften från vadmusklerna. Sträck ut dig så högt du kan, stående på tåspetsarna.
3. **Topposition:** Håll positionen i en sekund och spänn vadmusklerna maximalt.
4. **Sänkningen:** Sänk kontrollerat och långsamt ner hälarna till startpositionen. Försök att göra rörelsen långsammare på vägen ner än på vägen upp (excentrisk fas).
5. **Rörelseomfång:** Se till att använda hela rörelseomfånget. För maximal effekt, kan du stå på en kant (till exempel ett trappsteg eller en tjock skiva) så att hälarna kan sänkas *under* tåspetsarnas nivå i bottenläget.





LINDÅS / LÅNGASJÖ FF

Hemmaträning



12 Planka

Utförande och teknik

Följ dessa steg för att utföra en korrekt planka och få ut maximal effekt:

1. **Startposition:** Gå ner på alla fyra. Placera sedan underarmarna mot golvet. Armbågarna ska vara placerade rakt under axlarna.
2. **Kroppsposition:** Sträck ut benen bakåt. Gå antingen upp på tårna (standardplanka) eller vila knäna i golvet (lättare variant).
3. **Kroppslinje:** Din kropp ska bilda en **rak linje** från huvudet (eller nacken) ner till hälarna. Undvik att höja höfterna upp mot taket ("pyramid") eller att låta ländryggen svanka ner mot golvet.
4. **Aktivering:** Spänn magmuskulerna, sätesmuskulerna och låren aktivt. Tänk dig att du drar naveln in mot ryggraden. Andas kontrollerat under tiden du håller positionen.
5. **Hålltid:** Håll positionen så länge du kan behålla en perfekt form. Sikta på att hålla i 30–60 sekunder åt gången, eller längre om du klarar det med god teknik.

