



LINDÅS / LÅNGASJÖ FF

Hemmaträning



Här är ett **helkroppsprogram**, programmet är utformat som ett **cirkelträningsspass** 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.

Helkroppsprogram: 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)



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



Knäböj

Knäböj (engelska: *squats*) är en av de viktigaste, mest grundläggande och funktionella **helkroppsövningarna** som finns. De engagerar en stor mängd muskelmassa i underkroppen, inklusive **sätesmusklerna** (rumpen), **framsida lår** (quadriceps), **baksida lår** (hamstrings) och **vaderna**. Dessutom krävs en stark core för stabilitet.

Övningen kan utföras med enbart kroppsvikt hemma eller med tunga vikter på gymmet.

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.

Variationer och vanliga misstag

Variationer

- **Goblet Squats:** Håll en **kettlebell** eller **hantel** framför bröstet. Denna variant hjälper ofta till att hålla överkroppen upprätt.
- **Front Squats:** Placera en skivstång framför axlarna (på gymmet).
- **Back Squats:** Placera en skivstång på övre delen av ryggen (standard styrkelyfts-knäböj).
- **Sumo Squats:** Stå med bredare fotställning och tårna pekande mer utåt för att fokusera mer på insida lår och säte.

Vanliga misstag

- **Rundad rygg:** Det vanligaste misstaget, särskilt i bottenläget. Håll bröstet uppe och ryggen neutral för att skydda ryggraden.
- **Knäna faller inåt:** Tryck aktivt ut knäna under hela rörelsen för att undvika knäskador och aktivera sätet korrekt.
- **Lyfter hälarna:** Se till att hela fotsulan har kontakt med golvet under hela övningen.
- **Inte tillräckligt djupt:** Grunda knäböj ger sämre muskelaktivering. Sikta på att gå minst parallellt med golvet.



LINDÅS / LÅNGASJÖ FF

Hemmaträning



Armhävningar

Armhävningar (engelska: *push-ups* eller *press-ups*) är en klassisk och mångsidig **kroppsviktsövning** som anses vara en av de mest grundläggande och effektiva överkroppsövningarna. De tränar primärt bröstmusklerna (pectoralis), axlarna (deltoideus) och triceps, men kräver också en stark core (mage och rygg) för stabilitet.

Utförande och teknik

Följ dessa steg för att utföra en korrekt armhävnings 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 räta ut armarna. Spänn bröst- och tricepsmusklerna under hela rörelsen.
5. **Bibehåll formen:** Håll magmusklerna och sätet spända under hela övningen för att undvika att ländryggen svankar.

Variationer och progression

Armhävningar kan anpassas för alla nivåer:

- **Lättare variant (på knä):** Utför övningen med knäna i golvet istället för tårna. Detta minskar belastningen av kroppsvikten.
- **Lättare variant (mot vägg/bänk):** Placera händerna mot en vägg eller en bänk. Ju högre upp händerna är, desto lättare blir övningen.
- **Svårare variant (diamant):** Placera händerna tätt ihop under bröstet så att tummarna och pekfingrarna nuddar varandra och bildar en diamantform. Denna variant fokuserar intensivt på triceps.
- **Svårare variant (höjda fötter):** Placera fötterna på en bänk eller låda för att öka belastningen på övre delen av bröstet och axlarna.



LINDÅS / LÅNGASJÖ FF

Hemmaträning



Utfallssteg

Utfallssteg (engelska: *lunges*) är en grundläggande och mycket effektiv underkroppsövning som fokuserar på att bygga styrka, balans och stabilitet. Övningen tränar primärt **framsida lår** (quadriceps), **sätesmuskler** (rumpa) och **baksida lår** (hamstrings), samtidigt som den utmanar din core.

Utförande och teknik

Följ dessa steg för att utföra utfallssteg korrekt och skonsamt:

1. **Startposition:** Stå rakt upp med fötterna höftbrett isär. Spänn magmuskulerna 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.

Variationer och vanliga misstag

Variationer

- **Gående utfallssteg:** Istället för att återvända till startpositionen efter varje repetition fortsätter du framåt i en serie steg.
- **Utfallssteg bakåt:** Ta ett kliv bakåt istället för framåt. Detta kan vara skonsammare för knäna.
- **Med vikt:** Håll **hantlar** i händerna, en **kettlebell** vid bröstet (goblet style) eller placera en **skivstång** på ryggen (som i knäböj) för att öka motståndet.

Vanliga misstag

- **Knä över tå:** Att låta det främre knät gå för långt framåt över tårna belastar knäleden felaktigt. Fokusera på att ta ett tillräckligt långt steg framåt.
- **Dålig balans/kollaps:** Om du tappar balansen, sakta ner rörelsen och se till att fötterna är höftbrett isär, inte i en rak linje.
- **Rundad rygg:** Håll överkroppen stolt och upprätt under hela övningen.



LINDÅS / LÅNGASJÖ FF

Hemmaträning



Rygglyft

Rygglyft (engelska: *back extensions* eller *hyperextensions*) är en utmärkt isolationsövning som primärt tränar **ländryggen** (erector spinae), **sätet** (gluteus maximus) och **baksida lår** (hamstrings).

Det är en viktig övning för att stärka baksidan av kroppen, vilket bidrar till bättre hållning och kan hjälpa till att förebygga ryggsmärta.

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 satet 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 satet, 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.

Fördelar och vanliga misstag

Fördelar

- **Stärker ländryggen:** Viktigt för en robust och smärtfri rygg.
- **Aktiverar baksidan:** Kompletterar magövningar (som plankan och benlyft) för en balanserad core-styrka.
- **Mångsidig:** Kan skalas från enkel kroppsviktsträning till avancerad viktränning (med en viktskiva mot bröstet i maskinen).

Vanliga misstag

- **Översträckning:** Att lyfta *förbi* den raka linjen i toppositionen kan överbelasta ländryggen. Stanna vid neutral position.
- **Rundad rygg:** Håll ryggen rak under hela rörelsen, särskilt när du sänker dig framåt i maskinvarianten.
- **Använder inte satet:** Många glömmer att spänna rumpan. Att aktivera satet skyddar ländryggen och ger bättre resultat.



LINDÅS / LÅNGASJÖ FF

Hemmaträning



Dips

Absolut! Dips är en utmärkt hemmaövning som kräver minimal utrustning. Den mest populära och praktiska metoden hemma kallas **bänkdips** eller **tricepsdips**.

Bänkdips Hemma (Tricepsfokus)

Allt du behöver är en stabil möbel, till exempel en stadig stol, en soffkant, ett soffbord eller en fönsterbräda.

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.

Tips för att göra dipsen tyngre hemma

När kroppsvikten blir för lätt kan du enkelt öka motståndet:

- **Lägg till vikt:** Be en partner placera en tung bok, en ryggsäck fylld med varor eller en **hantel** i ditt knä eller i knävecket.
- **Höj fötterna:** Placera fötterna på en annan stol eller ett soffbord framför dig istället för på golvet. Detta ökar vinkeln och lägger mer vikt på armarna och axlarna.

Alternativ hemmavariant: Mellan två stolar

Om du har två identiska, mycket stadiga stolar, kan du göra "riktiga" dips (som på parallella stänger).

- **Varning:** Detta kräver *extremt* stabila stolar. Placera en stol under varje hand. Du måste ha tillräckligt med utrymme för att sänka kroppen mellan dem. Denna variant är mer utmanande och kräver god balans.



LINDÅS / LÅNGASJÖ FF

Hemmaträning



Höftlyft

Höftlyft (engelska: *hip thrust* eller *glute bridge*) är en av de mest effektiva övningarna för att **bygga styrka och massa i sätesmusklerna** (gluteus maximus), vilket är avgörande för både estetik, atletisk prestation och en stark ländrygg.

Glute Bridge (Liggande höftlyft på golvet)

Detta är den enklaste, kroppsviktsvarianten, perfekt för nybörjare.

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.

Fördelar

- **Målriktad:** Övningen isolerar sätesmusklerna mycket effektivt, vilket många andra benövningar inte gör i samma utsträckning.
- **Styrkeöverföring:** En stark rumpa förbättrar prestationer i andra övningar som marklyft och knäböj, samt i sporter som löpning och hoppning.
- **Ryggvänlig:** Eftersom du ligger ner är den relativt skonsam för ländryggen jämfört med knäböj med tunga vikter.



LINDÅS / LÅNGASJÖ FF

Hemmaträning



Situps

Situps (eller **situps**) är en klassisk magövning som främst tränar de raka magmusklerna (*rectus abdominis*) och, i viss mån, höftböjarna. De skiljer sig från *crunches* genom att hela överkroppen lyfts från marken.

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 magmusklerna 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.

Fördelar och vanliga misstag

Fördelar

- **Muskelaktivering:** Aktiverar effektivt de raka magmusklerna.
- **Enkel:** Kräver ingen utrustning och kan göras hemma.
- **Funktionell styrka:** Tränar de muskler som används när du reser dig från liggande position.

Vanliga misstag

- **Dragningskraft i nacken:** Använd inte händerna för att dra huvudet eller nacken uppåt. All rörelse ska drivas av magmusklerna.
- **Använder momentum:** Att kasta sig upp med fart engagerar inte musklerna lika effektivt och kan belasta ryggen.
- **Svankar i bottenläget:** Håll ryggen neutral och pressa inte ner ländryggen i golvet aggressivt.



LINDÅS / LÅNGASJÖ FF

Hemmaträning



Bergsklättraraen

Bergsklättrarövningen, eller **Mountain Climbers**, är en dynamisk helkroppsövning som effektivt bygger kondition, bålstyrka och explosivitet i benen. Den simulerar en klättrande rörelse, vilket gör den utmärkt för en klättrares allmänfysiska träning.

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.

Vanliga misstag att undvika:

- **Sjunkande höft:** Detta är det vanligaste felet. Om bålen inte är aktiverad faller höften ner mot golvet, vilket belastar ländryggen och minskar övningens effektivitet.
- **Rundad rygg:** Försök hålla ryggen neutral och rak, inte böjd som en puckel.
- **För långsamt tempo:** Övningen är tänkt att vara pulshöjande. Öka tempot när du känner dig bekväm med rörelsen.

Denna övning är mångsidig och kan användas både som uppvärmning, en del av ett konditionspass eller som en intensiv övning i cirkelträning, som vi diskuterade tidigare.



LINDÅS / LÅNGASJÖ FF

Hemmaträning



Fällkniven

"Fällkniven" är främst namnet på en intensiv **kroppsviktsövning för magmuskulerna**, inte en militär knivövning i sig, även om övningen kan ingå i militär fysisk träning.

Fällkniven (övning)

Fällkniven är en utmanande **core-övning** som tränar de raka och sneda magmuskulerna samt höftböjarna.

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.

Fällkniven (knivmärke)

"Fällkniven" är också ett välkänt svenskt familjeföretag som tillverkar högkvalitativa knivar för jakt, friluftsliv och militärt bruk. Deras mest kända modell, F1, är den officiella överlevnadskniven för det svenska flygvapnet. Knivarna är kända för sin styrka och skärpa, men det finns inga specifika, standardiserade "fällkniven knivövningar" som en del av en allmän träningsrutin.



Liggande benlyft

Liggande benlyft (engelska *lying leg raises* eller *supine leg raises*) är en effektiv och vanlig **kroppsviktsövning** för att träna de nedre magmusklerna (rectus abdominis) samt höftböjarna. Det är en relativt enkel övning som kan utföras nästan var som helst.

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 magmusklerna 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.

Fördelar och vanliga misstag

Fördelar

- **Isolering av magmuskler:** Fokuserar specifikt på de nedre magpartierna, som ofta kan vara svåra att komma åt med andra övningar.
- **Ingen utrustning:** Kräver endast en matta eller ett mjukt underlag.
- **Skonsam mot nacken:** Eftersom huvudet och axlarna vilar mot golvet är övningen skonsam för nacken, till skillnad från *crunches* eller *situps*.

Vanliga misstag

- **Svankande ländrygg:** Det vanligaste misstaget. Om du inte kan hålla ländryggen platt mot golvet när benen sänks, betyder det att du går för långt ner. Förkortade rörelseomfånget tills du blir starkare.
- **Använder momentum:** Undvik att "kasta" eller svinga benen upp och ner. Rörelsen ska vara långsam och kontrollerad.
- **Böjda knän:** Även om en lätt böjning är okej för att göra det lättare, minskar en kraftig böjning effektiviteten. Sträck ut benen så mycket du kan.



LINDÅS / LÅNGASJÖ FF

Hemmaträning



Tåhävning

Tåhävning (engelska: *calf raise*) är en enkel men effektiv övning som primärt stärker **vadmuskulaturen** (gastrocnemius och soleus) samt förbättrar balansen och stabiliteten i underbenen och fotlederna.

Den kan utföras med enbart kroppsvikt var som helst, eller med vikter för ökad progression.

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 vadmuskeln. Sträck ut dig så högt du kan, stående på tåspetsarna.
3. **Topposition:** Håll positionen i en sekund och spänn vadmuskeln 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.

Variationer och vanliga misstag

Variationer

- **Enbens-tåhävning:** Utför övningen med ett ben i taget för att öka intensiteten och isolera musklerna ytterligare.
- **Med vikt:** Håll hantlar i händerna, placera en skivstång över axlarna (som i knäböj), eller använd en **tåhävningssmaskin** på gymmet.
- **Olika fotpositioner:** Att ha tårna pekande rakt fram, lätt utåt, eller lätt inåt, kan skifta fokus något mellan olika delar av vadmuskeln.

Vanliga misstag

- **För snabb rörelse:** Att studsa upp och ner med snabba, okontrollerade rörelser minskar muskelaktiveringen. Fokusera på långsam och kontrollerad rörelse.
- **Böjda knän:** Håll benen raka under övningen för att träna den stora ytliga vadmuskeln (gastrocnemius). Om du böjer knäna tränas den djupare vadmuskeln (soleus) mer.
- **Använder inte hela rörelseomfånget:** Att bara göra "halva" lyft begränsar utvecklingen. Se till att lyfta så högt du kan och sänka så djupt du kan.



Planka

Plankan (engelska: *the plank* eller *plank position*) är en av de mest grundläggande och effektiva **isometriska core-övningarna** som finns. Istället för att röra dig tränar du genom att hålla kroppen i en statisk, rak linje mot gravitationen.

Övningen aktiverar en bred uppsättning muskler i hela kroppen, men fokuserar främst på de djupa och ytliga magmusklerna, ryggmusklerna, axlarna och sätesmusklerna.

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 magmusklerna, sätesmusklerna 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.

Fördelar och vanliga misstag

Fördelar

- **Stark core:** Bygger uthållighet och styrka i hela bålen.
- **Förbättrad hållning:** Genom att stärka de stabiliserande rygg- och magmusklerna bidrar plankan till en bättre och mer upprätt hållning.
- **Skonsam:** En lågintensiv övning som är skonsam för både rygg och knän.
- **Mångsidig:** Kan utföras var som helst utan utrustning.

Vanliga misstag

- **Svankande rygg:** Detta är det vanligaste felet och signalerar ofta att magmusklerna är trötta. Avbryt övningen om du börjar svanka för att skydda ländryggen.
- **Höfterna för högt:** Att lyfta sätet högt upp gör övningen lättare men minskar träningseffekten på magmusklerna.
- **Tittar framåt/uppåt:** Håll nacken neutral genom att titta ner i golvet.
- **Slapp i musklerna:** Plankan kräver aktiv spänning i hela kroppen, inte bara att "hänga" i positionen.