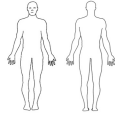


Träna styrketräning 1-2 gånger i veckan.

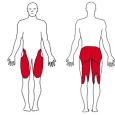
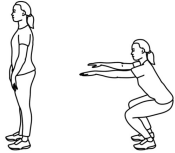
Börja med några minuters uppvärmning, t.ex. 5 minuter lugn jogging. Träna därefter utifrån nedanstående övningar som är indelade i nio grupper med flera förslag på övningar i varje grupp. Välj en övning från varje grupp vid varje träningspass, det vill säga totalt 9 övningar. Hela passet bör ta ca 20 minuter.



1. Knäböjsvariation

Välj en av övningarna nedan vid varje pass.

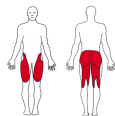
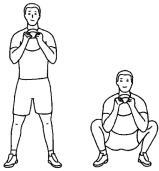
Tänk på att ha en god knäkontroll, det vill säga hålla knä över tå och undvika att falla in mot mitten på vägen ner eller upp. Stegra svårighetsgraden genom att böja djupare på knäna. När du klarar att utföra alla repetitioner i hela rörelsebanan kan du börja träna med vikt.



2. Vanliga knäböj

Stå med höftbrett avstånd mellan benen. Böj dig ner till ungefär 90 grader i knäna och sträck ut rumpen som om du skulle sätta dig på en stol samtidigt som du för armarna framåt. Sträck dig långsamt upp till stående igen samtidigt som du för armarna in mot kroppen igen.

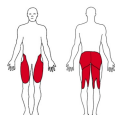
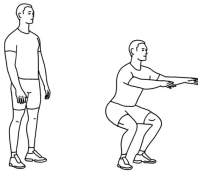
Set: 1-2 , Repetitioner: 12-15



3. Brett stående knäböj

Stå med fötterna brett isär. Gå ner i en djup knäböj, se till så att knä och tår pekar åt samma håll. Pressa dig upp till utgångspositionen igen.

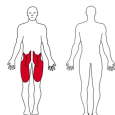
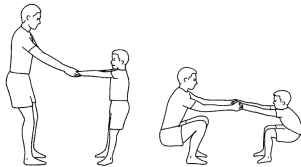
Set: 1-2 , Repetitioner: 12-15



4. Statisk knäböj

Stå med höftbrett avstånd mellan benen. Böj ner till ca. 90° i knäna. Ta hjälp av en kompis och stå kvar i positionen medan ni passar en boll mellan er 7-8 gånger. Res upp, vila och upprepa.

Set: 1-2

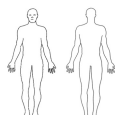


5. Kompisknäböj

Stå mitt emot varandra och håll varandra i händerna med sträckta armar. Båda två ska luta sig bakåt och långsamt böja knäna samtidigt. Det är viktigt att båda håller fast i varandras händer.

Alternativ stå rygg mot rygg och gör knäböjningar.

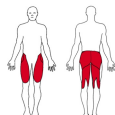
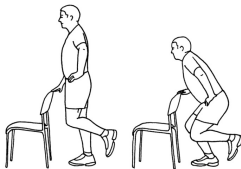
Set: 1-2 , Repetitioner: 12-15



6. Enbensvariation

Välj en av övningarna nedan vid varje pass.

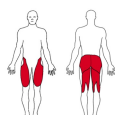
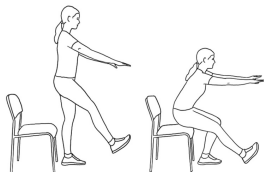
Tänk på att ha en god knäkontroll.



7. Enbensknäböj m/stöd

Gör kontrollerade knäböjningar på ett ben, eventuellt med lätt handstöd.

Set: 1-2 , Repetitioner: 5

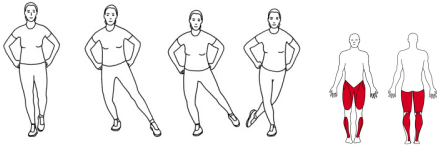


8. Enbensknäböj till stol

Stå på ett ben. Sträck benet du har i luften framför dig. Håll armarna utsträckta framför dig. Sänk dig kontrollerat ned och bakåt till stolen. Pressa dig upp igen med tyngden genom mitten av foten som du står på.

Set: 1-2 , Repetitioner: 5



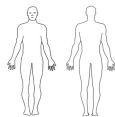


9. Klockan

Ställ dig på ett ben. Använd det fria benets fot för att peka och nudda golvet med tårna i olika riktningar.

1. rakt fram
2. snett fram
3. rakt ut till sidan
4. snett bakåt
5. rakt bakåt
6. snett bakåt till motsatt sida
7. rakt till motsatt sida (bakom ståfoten)
8. snett fram till motsatt sida.

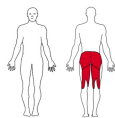
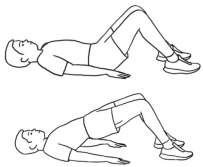
Set: 1-2 , Repetitioner: 1 varv



10. Höftvariation

Välj en av övningarna nedan vid varje pass.

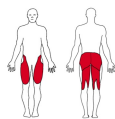
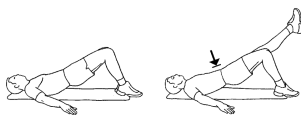
Tänk på att ha en god knäkontroll.



11. Bäckenyft

Böj knäna ca 90 grader. Pressa höfterna så högt upp som du klarar. Tryck genom mitten av foten. Håll en rak ländrygg och undvik att svanka.

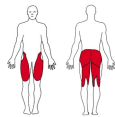
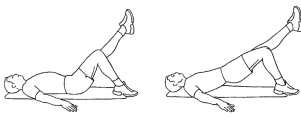
Set: 1-2 , Repetitioner: 12



12. Bäckenyft med växelvis benspark

Böj knäna ca 90 grader. Pressa höfterna så högt upp som du klarar. Tryck genom mitten av foten. Håll en rak ländrygg och undvik att svanka. **Sträck ut benen växelvis. Låren ska hela tiden vara parallella.**

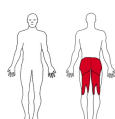
Set: 1-2 , Repetitioner: 8/ben



13. Bäckenyft med ett ben i taget

Böj det ena knät ca 90 grader och håll det andra benet sträckt. Pressa höfterna så högt upp som du klarar. Tryck genom mitten av foten. Håll en rak ländrygg och undvik att svanka.

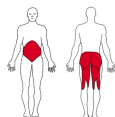
Set: 1-2 , Repetitioner: 8/ben



14. Bäckenyft med fötter på bänk

Placera hämlarna på en bänk eller liknande. Pressa höfterna så högt upp som du klarar. Håll en rak ländrygg och undvik att svanka.

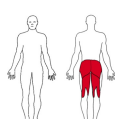
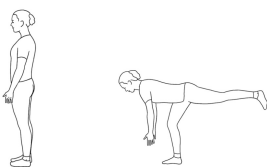
Set: 1-2 , Repetitioner: 12



15. Bäckenyft med överkropp på bänk

Placera övre delen av ryggen på en bänk med armarna utsträckta åt sidorna. Pressa höfterna så högt upp som du klarar. Tryck genom mitten av foten. Håll en rak ländrygg och undvik att svanka.

Set: 1-2 , Repetitioner: 12

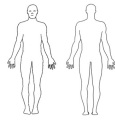


16. Draken med tåhäv

Luta överkroppen framåt samtidigt som du sträcker ena benet bakåt tills kroppen är i en rak linje från huvudet till det utsträckta benets fot. Återgå till ståendes på ett ben och lyft därifrån knät uppåt mot magen. Sträck armarna uppåt och res upp på tå. Sänk ner och upprepa.

Set: 1-2 , Repetitioner: 8/ben

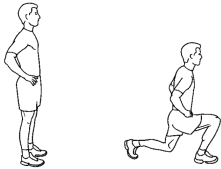




17. Utfallsvariation

Välj en av övningarna nedan vid varje pass.

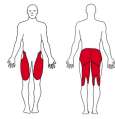
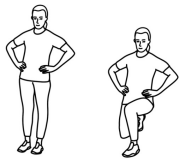
Tänk på att ha en god knäkontroll.



18. Utfall

Lyft det ena benet och fall framåt. När benet når marken bromsar du rörelsen tills knät är ungefär 90 graders vinkel och kroppen är i djup position. Pressa ifrån med det främre benet och återgå till startpositionen. Se till att knät inte förs framför tårna och att ryggen är rak.

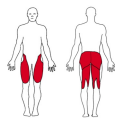
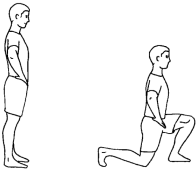
Set: 1-2 , Repetitioner: 8/ben



19. Gående utfall

Lyft det ena benet och gå framåt. När benet träffar golvet bromsas rörelsen så kroppen kommer i en djup position. Överkroppen ska vara rak. Tryck ifrån och gå vidare till ett nytt steg. Knäkontroll och neutral rygg är viktigt genom hela rörelsen.

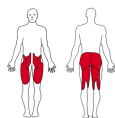
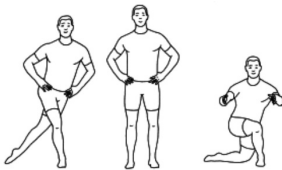
Set: 1-2 , Repetitioner: 8/ben



20. Gående utfall bakåt

Ta ett långt steg bakåt. När kroppen är i balans sänks kroppen kontrollerat rakt ned mot golvet så att knät på det bakersta benet träffar golvet. Överkroppen hålls rak genom hela övningen. Sparka ifrån med den nedersta foten och kom tillbaka till startpositionen.

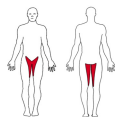
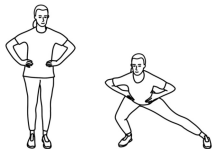
Set: 1-2 , Repetitioner: 8/ben



21. Korsade utfall

Korsa den ena foten bakom den andra. Sätt dig kontrollerat ner i en djup knäböj med korsade fötter. Lyft kroppen upp igen till stående och för tillbaka fötterna till normal position.

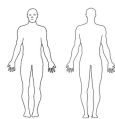
Set: 1-2 , Repetitioner: 8/ben



22. Sidoutfall

Ta ett steg utåt sidan, samtidigt som du sänker din höft bakom hälen på det aktiva benet. När foten träffar golvet saktar rörelsen ner. I slutpositionen är det aktiva benet böjt och det andra benet är nästan helt utsträckt. Återvänd till startpositionen.

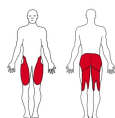
Set: 1-2 , Repetitioner: 8/sida



23. Hoppvariation

Fokusera på att ha en god knäkontroll vid upphopp och landningar, det vill säga att:

- knäna inte faller inåt okontrollerat vid upphoppet
- landningarna är "mjuka"/fölsamma och att knäna inte faller inåt

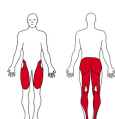
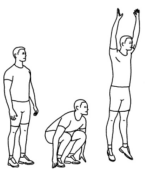


24. Hoppande utfall

Stå med ena foten placerad framför den andra. Hoppa upp och byt plats på fötterna i luften, så att du landar med motsatt ben fram. Håll överkroppen upprätt under hela rörelsen.

Övningen kan utföras med fokus på höga eller snabba hopp.

Set: 2-3 , Repetitioner: 6/ben



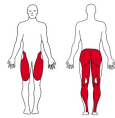
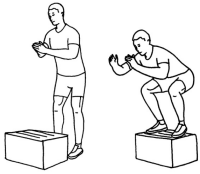
25. Hoppande knäböj

Böj knäna och nudda golvet med händerna.

Hoppa upp så högt du kan och sträck armarna upp över huvudet.

Set: 2-3 , Repetitioner: 6

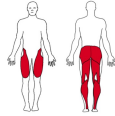
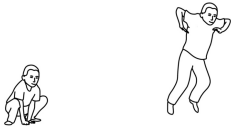




26. Spänsthopp på låda

Ta god sats - böj i knäna och använd armarna. Hoppa upp på en låg låda. Fokusera på en mjuk landning med böjda knän. Kliv ner och upprepa.

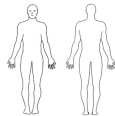
Set: 2-3 , Repetitioner: 6



27. Grodhopp

Hoppa framåt som en groda.

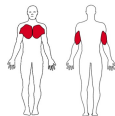
Set: , Repetitioner:



28. Pressvariation

Välj en av övningarna nedan vid varje pass.

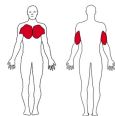
Anpassa svårighetsgraden så att du orkar böja-sträcka i hela rörelseomfånget. Stå på knä eller träna mot en vägg, bänk, i uppförsläge eller liknande om du behöver.



29. Vanlig armhävning

Ställ dig med händerna på golvet, axelbrett isär. Spänn mage och rumpa så att ryggen hela tiden är i linje med resten av kroppen. Sänk långsamt kroppen ned mot golvet med armbågarna pekandes utåt sidorna och pressa tillbaka, utan att böja i höften. Titta ner i golvet under hela övningen.

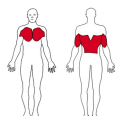
Set: 1-2 , Repetitioner: 8-10



30. Smal armhävning

Stå på fötter och händer med en rak, fixerad kropp. Ha mer än axelbredds avstånd mellan händerna. Sänk kroppen mot golvet med armbågarna pekandes nedåt mot fötterna och tryck tillbaka upp, utan att böja i höften.

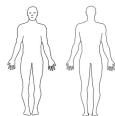
Set: 1-2 , Repetitioner: 8-10



31. Dips

Stöd dig mot bänken med ungefär axelbrett grep. Kroppen hålls rak, så att enbart hämlarna rör golvet. Böj armbågarna och sänk kroppen mot golvet. Pressa upp igen och upprepa.

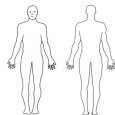
Set: 1-2 , Repetitioner: 8-10



32. Dragvariation

Välj en av övningarna nedan vid varje pass.

Tänk på att hålla en neutral rygg, det vill säga utför övningen utan att krumma eller svanka.

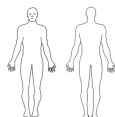


33. Partnerdrag

Se instruktionsfilm av övningen på nedanstående länk:
<https://www.youtube.com/watch?v=9YtyWJ1-vLg>

Du kan också söka på "partnerdrag svensk basket" på youtube.

Set: 1-2 , Repetitioner: 8-10



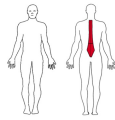
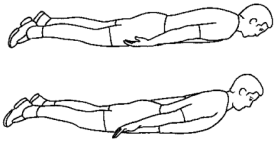
34. Partnerrodd

Se instruktionsfilm av övningen på nedanstående länk:
<https://www.youtube.com/watch?v=jmU53FiIPSo>

Du kan också söka på "partnerdrag svensk basket" på youtube.

Set: 1-2 , Repetitioner: 8-10



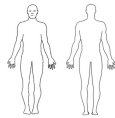


35. Magliggande ryggresning med baksträckta armar

Ligg på mage med armarna längs sidan. Knip rumpen och spänn ryggmuskulaturen och lyft överkroppen och armarna upp från golvet. Håll positionen en kort stund innan du sänker ner och upprepar.

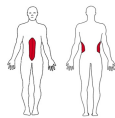
Stegra till att placera armarna "som en kaktus" och därefter i nacken eller pannan.

Set: 1-2 , Repetitioner: 8-10



36. Plankvariation

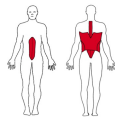
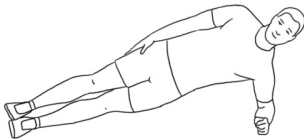
Tänk på att ha en neutral hållning, framför allt i ryggen.



37. Planka

Stå på tår och armbågar och hitta neutralställningen. Håll positionen i 10-15 sekunder.

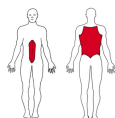
Set: 2



38. Sidoplanka

Lägg dig på sidan och stöd dig på den ena armbågen. Lyft höften från underlaget och hitta neutralställning. Håll position 10-15 sekunder.

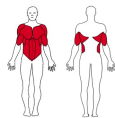
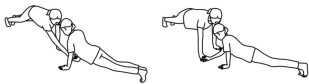
Set: 2



39. Handstående planka med axeltouch

Stå på händer och fötter, håll kroppen rak som en planka. Lyft ena handen från underlaget och för den till motsatt axel. För handen långsamt tillbaka och upprepa på motsatt sida. Upprepa växelvis under 10-15 sekunder. Håll kroppen så stabil som möjligt under hela övningen.

Set: 2



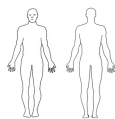
40. Kompisplanka - duell eller high fives

Stå i planka på händer och tår med huvudet mot en partner.

Duell: Försök att röra vid partnerns händer, samtidigt som du ser till att partnern inte lyckas röra vid dina. Håll kroppen så stabil som möjligt under tiden. Duellera under 10-15 sekunder.

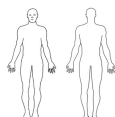
High fives: Gör high fives med växelvis höger och vänster hand under 10-15 sekunder.

Set: 2



41. Bålvariation

Tänk på att ha en neutral hållning, framför allt i ryggen.

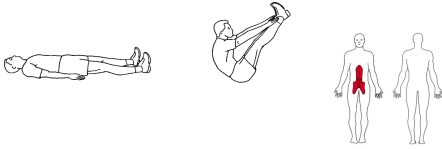


42. Mountain climber

Starta i fyrfota. Håll en stabil och rak rygg. För ena knät upp mot armen på samma sida, byt växelvis. Upprepa under 10-15 sekunder.

Set: 2





43. Situps fällkniven

Ligg på rygg med armarna längs sidan. Lyft upp benen samtidigt som du lyfter överkroppen mot benen. I slutläget har endast rumpan kontakt med underlaget och fingrarna nuddar vristen/tårna. Upprepa under 10-15 sekunder.

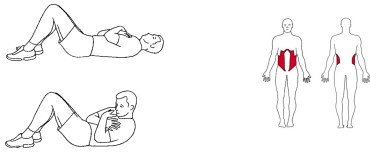
Set: 2



44. Dead Bug 2

Ryggliggande med uppsträckta armar och böjda ben. Sänk den ena armen och sträck motsatt sidas ben. Återgå till startläget och upprepa med motsatt arm och ben. Pressa ner svanken mot marken under hela rörelsen. Upprepa under 10-15 sekunder.

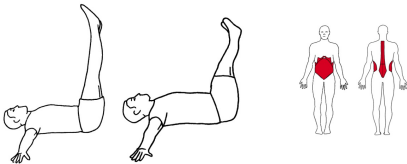
Set: 2



45. Sned crunch m/korsade armar

Lyft överkroppen och rotera åt växelvis höger och vänster sida. Nedre delen av ryggen ligger kvar mot marken under hela rörelsen. Upprepa under 10-15 sekunder.

Set: 2

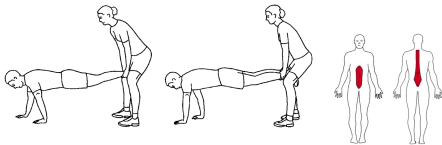


46. Vindrutetorkaren

Ryggliggande med utsträckta armar och benen uppsträckta. Sänk benen ner mot växelvis höger och vänster sida. Tänk på att hålla överkroppen stilla och pressa ryggen ner mot marken under hela rörelsen. Upprepa under 10-15 sekunder.

Böj knäna för en lättare variant.

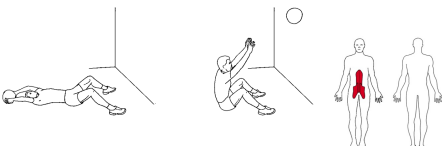
Set: 2



47. Skottkärra

Gå skottkärra 10-15 sekunder med hjälp av en kompis. Tänk på att ha en neutral hållning och hålla kroppen så stabil som möjligt under hela övningen.

Set: 2



48. Situps med bollkast

Ryggliggande med böjda ben. Håll en boll med armarna uppsträckta över huvudet. Gör en situp och kasta bollen mot en vägg eller till en kompis. Fånga bollen och upprepa övningen. Upprepa under 10-15 sekunder.

Set: 2

