Söråkers Bandy förslag till styrketräningsövningar

Det viktigaste att tänka på vid all styrketräning med vikter är att utföra övningarna korrekt med

”långa” rörelser där musklernas hela längd utnyttjas.

Detta för att uppnå styrka och god rörlighet.

( Tex. halva knäböj pga att man belastar med för tung vikt är bara till skada för er fysiska utveckling)

Ert bästa skydd för att slippa skador är rörlighet och styrka.

 Muskelkontakten (Känslan mellan hjärna och muskel) är jätteviktig för att uppnå gott resultat. Kör

med lätta vikter tills man känner att rätt muskel tränas i resp. övning.

Får man en ”pump” känsla i muskeln vet man att man utför övningen rätt

I stället för att beskriva övningarna här hänvisar jag till hemsidan <http://www.muscles.se/styrkeovningar/> där respektive övning beskrivs på ett bra sätt

Ordlista

***Repetitione****r*: Hur många ggr i rad man utför rörelsen efter varann.

***Set***: Betyder att man utfört tex 10 repetitioner efter varandra

Efter varje set vilar man x-antal sekunder

Program med 2 dagars Gymträning i veckan

**Dag 1: Ben och Mage**

5 set **Knäböj** med 12 rep.

3 Set **Knäböj med stång fram** framför huvud vilandes på axlarna med korsade armar

5 set **Utfall** med 12 rep. (Räcker ofta med kroppsvikten de första passen)

5 set **Benspark** med 12 rep. (Palla gärna upp med en liten kudde under knäna mot maskinen

för att få mindre brytmoment i knäleden)

4 set **Situps/Crunches** med så många rep. du orkar

4 set **Magmaskin** med 10-20 rep.

Ni som är stark i rygg och genomtränade (Flera månaders regelbunden träning)

4 set **Raka marklyft** med 10 rep. (kanonövning för baksida lår och sätesmuskeln)

Som Marklyft fast med nästan raka ben under hela utförandet. Släpp ner vikt sakta och känn hur

lårbiceps/sätesmuskeln sträcks ut för att i botten dra upp vikten med lårets baksida och sätesmuskeln.

Komplettera gärna med de gymmaskiner som finns

**Dag 2: Överkropp och Rygg**

5 set **Bänkpress** med 12 rep.

5 set **Marklyft** med 8 rep. (övning som tar bra på fram/baksida ben samt sätesmuskel också)

5 set **Axelpress** med 12 rep. (Utförs med skivstång)

5 set **Upprätt Rodd** med 12 rep.

5 set **Hyperextensions/Hypersträck** med 12 rep.

(Körs på en vanlig bänk med hjälp av kompis som håller i fötterna)

Komplettera gärna med de gymmaskiner som finns