



Inledning: Spelar du fotboll eller liknande aktivitet, genomför egna träningar 2 ggr per vecka. Om Du lirar golf eller fiskar alternativt kör racing, genomför egen träning 3-4 ggr per vecka. Glöm inte att träna bollteknik med klubba och boll (tennisboll fungerar bra också).

Varje vecka bör ett träningspass utgöras av att Du springer/joggar i lugnt tempo ca 7,5-10 km och därefter stretchar i ca 20-30 minuter.

SKADEFÖREBYGGANDE TRÄNING

Begränsad rörlighet beror ofta på korta muskler. Efter träning drar musklerna ihop sig, det är därför viktigt att efter varje träningspass hjälpa musklerna återfå sin "naturliga" längd igen.

Den ena modellen är stretching, **töjningsövningar**, med vilken man ökar muskelguppens längd och därmed rörelseutslaget i leden. Detta hjälper och ökar den allmänna rörligheten. Övningarna skall göras med försiktighet. Det ska inte göra ont. Om du efter **varje träning** stretchar får du en snabbare återhämtning i musklerna och skaderisken minskar markant.

Vi skiljer mellan **aktiv** och **passiv** rörlighet. **Passiv** rörlighet är det maximala rörelseutslag som man kan uppnå med hjälp av sin egen kroppsvikt, redskap eller partner. Den passiva rörligheten begränsas av ledkapsel, ligament och den motverkande musklers rörelseförmåga. **Aktiv** rörlighet är det maximala rörelseutslag som man kan uppnå i en led, utan andra hjälpmedel än den egna muskelkraften –

FUNKTIONSRÖRLIGHET. Den Aktiva rörligheten begränsas i förstahand av kraften i den Aktiva muskeln och rörligheten i ledkapsel.

FUNKTION

(aktiv rörlighet)

"Den som inte vill bli bättre slutar vara bra"

Uppvärmning med hopprep och AKTIV RÖRLIGHET



TILLBERGA BANDY • SEDAN 1930

1930

Styrketränningsprogram TB P99

Gör övningarna ggr 3, tänk på att löpa ett par km som uppvärmning. Det är bara din fantasi som kan sätta begränsningar för var du kan göra detta.

Det behövs

alltså inget gym för att förbereda sig för allsvenskan. Utegympet på Rocklunda är perfekt om man vill vara där - kör hårt

1. 10 x Boxjump.

Explosivt: Upphopp på bänk, sten eller stubbe. Sträva efter att hoppa så högt som möjligt. Hoppa upp, landa med böjda ben och räta ut hela kroppen innan du hoppar ner. Upprepa 10 ggr. Här är det viktigt att det blir explosivt, du behöver alltså inte göra så fort som möjligt utan pusta gärna någon sekund mellan repetitionerna.

2. 10/2 x Utfall från bänk med vikt över huvudet.

Detta fungerar som utfallssteg men med ytterligare moment. Lägg upp ena foten på en bänk eller stol. Du står med ryggen mot stolen. Det andra benet en bit fram så att du kan gå ner ner och få 90 raders vinkel i knäleden. Viktigt att tänka på är att inte hamna framför foten med knät. Tag en vattenflaska eller hantel i varsin hand. Sträck upp armarna ovanför huvudet och spänn hela bålen för att behålla en rak rygg och stark position. 10-12 repetitioner på varje ben.

3. Chins.

Hitta ett bra räcke/stång. Fatta räckets lite bredare än axelbrett. Fingrarna ska peka bort från dig. Du ska upp med hakan ovanför stangen och sedan ner hela vägen till utsträckta armar. Ta hjälp av en kompis som lyfter dig under knät om du inte orkar. Sträva efter att göra 10 stycken. Har du ingen hjälp kan du göra negativa chins. Häng dig då i räckets med hakan ovanför räckets. Håll sedan emot bromsande och räkna till 10 innan du har sträckta armar igen. Hoppas sedan upp igen och upprepa 5 ggr.

4. Sumobenböj med hopp.

Ställ dig med utåtvinklade fötter, brett isär likt en sumobrottare. Böj knäna långsamt så djupt du kan och hoppa sedan upp. Upprepa 10 gånger. Tänk på att vara rak i ryggen, att du har ett snöre som går från marken till himlen, genom ryggraden och upp genom huvudet som skall vara helt rak. Sträva uppåt med nacke och huvud. Spänn bålen.



TILLBERGA BANDY • SEDAN 1930

1930

5. Rygglyft med axeldrag.

Ligg på mage med en vattenflaska/hantel i varje hand. Res upp överkroppen som ett kobra lyft. Fötterna ska vara kvar i backen. För vikterna i halvcirklar där de möts ovanför huvudet parallellt med marken och dra sedan bak vikterna när du lyfter ryggen i en roddliknande rörelse där du skjuter ihop skulderbladen. Blicken i marken hela tiden. 10 repetitioner.

6. Baksida lår – lårcurl.

2 och 2 eller stoppa in fötterna undersängen. Finns även som maskin på de flesta gym. Kompisen håller i fötterna och underbenen bakom dig medan du står på knä med rak rygg. Luta dig långsamt framåt så långt du kan och sedan långsamt tillbaka. Upprepa 10 gånger.

7. Armhävning på tå med vridning.

Gör en armhävning. Ta sedan ena armen och gör en långsam vridning där du strävar mot himlen. Följ även efter med blicken. Från den ena armen till den andra ska det nu vara som en rak linje från himlen ner till marken. Spänn bålen. Upprepa 10 gånger och byt sedan arm.

8. Mage i treset (Gör alla tre magövningarna direkt utan att vila mellan).

1. Sitt på rumpan och för ihop fotsulorna framför dig och knäna brett isär, strävandes mot marken. Gör sedan situps, gå ner hela vägen med huvudet i marken och sedan upp. Behåll fotsulorna ihop under hela tiden. 10 repetitioner.

2. Sprinter situps

Ligg ner raklång. Börja med ena benet. För knät mot magen samtidigt som du möter knät mot överkroppen. Gör 10 stycken på ena benet innan du byter. Viktigt här är att gå upp hela vägen, inte bara möta med huvudet utan hela överkroppen.

3. Russian Twist: Sitt statiskt med spänd mage med ryggen och benen lyfta från underlaget. Ha en tyngd i handen, exempelvis vattenflaska och flytta den från sida till sida. Den ska nudda marken varje gång. 10 repetitioner på varje sida.

9. Step upphopp på bänk.

Kliv upp med ena benet på en lagom hög bänk. Tryck dig uppåt och sträva så högt upp du kan. I farten byter du sedan ben och trycker upp dig med nästa. Det blir ungefär som aerobics-stepup. Sträva hela tiden högt upp och var rak i ryggen. Upprepa 10 gånger på varje ben.



10. Jägarvila med hopp.

Ställ dig med benen axelbrett isär. Böj knäna så att du hamnar i ett djupt böj. Stanna där och gunga 4-5 gånger (likt puckelpist) och hoppa sedan ett hopp. Landa och böj igen. Upprepa 10 rep