

Styrketräning SRK

Armar, axlar, rygg

1. Armhävningar:

Smala armhävningar med armbågarna intill kroppen. Börja i hög planka, gå sakta ner vänd upp utan att "tappa magen". Om du tappar magen, sätt i knäna så att armrörelsen blir fortsatt riktig och du kan hålla bålen stadig. T ex 3 ggr x 10 st.
(filmklipp)

2. Armkliv:

Från hög planka, gå ner på ena armbågen, sedan andra, upp på handen igen först den ena sen den andra. Försök att undvika rörelse i höfterna. Börja med omväxlande höger och vänster. T ex 3 ggr x 10 st/arm.
(filmklipp)

3. Rodd med gummiband:

Sätt bandet i stolpe eller dylikt. Luta dig lätt bakåt och vinkla armbågarna utåt. Dra bakåt så att skulderbladen rör sig mot varandra. ex 3 ggr x 10 st.
(filmklipp)

4. Latsdrag med gummiband:

Sätt bandet i stolpe eller dylikt. Dra i gummibanden med raka armar utåt och ner mot låren. ex 3 ggr x 10 st.
(filmklipp)

5. Skulderblad, inledning till chins:

Häng i räcke, dra dig uppåt genom att endast aktivera skulderbladen -ner och ihop. Liten rörelse! ex 3 ggr x 10 st.



Häng fritt

aktivera skulderbladen

Mage, bål

6. Mountain climbers:

Från hög planka, för fram ett ben i taget. Variera med att dra upp knät diagonalt under bröstkorgen eller vinkla ut knät och dra mot axeln. Arbeta långsamt. Håll emot med bålen/bäckenet bakåtroterat. Tänk på att spänna magen och inte svanka i ryggen. Mer utmanande att inte vila och byta ben, utan köra på med samma; utåtvinklat, diagonalt inåt, bakåt, utåt....etc ex 3 ggr x 10 st/sida. (filmklipp)

7. **Sidoplanka:**

Stå på armbåge (eller knä för mindre belastning) och fot, för höften upp snabbt och ner långsamt. Rak i kroppen och spänn magen under övningen. ex 3 ggr x 10 st/sida (filmklipp)

8. **Magrodd:**

Sitt på rumpan, håll upp fötter. Vrid bålen och dina armar från sida till sida (simulera att du flyttar något från sida till sida). Säkerställ att du håller upp bålen och inte sjunker ihop. Spänn magen. T ex 3x20 st (filmklipp)

Ben, rumpa

9. **Utfall:**

Gör utfall med vartannat ben. Överkroppen rak:
Du kan även sätta ihop dom och "gå" med utfallssteg. Man kan även gå snett framåt/utåt för att aktivera insida lårmuskel mera. T ex 3x10 st/ben. (filmklipp)

10. **Skridskohopp:**

Hoppa från sida till sida. Landa på fotbladet i balans. Spänna magen hjälper dig med hållningen. T ex 3x10 st/ben. (filmklipp)

11. **Knäböj/Upphopp:**

Från stående, axelbrett, eller lite mer mellan fötterna. Böj knäna till 90 grader eller mer, res dig upp igen. För mer explosivitet, gör ett upphopp. Landa på fotbladet och innan du kommer ner med hälen. Alternera med att göra samma övning men ha brett mellan fötterna. T ex 3x10 st. (filmklipp)

Rörelse/smidighet/stretching

12. **Lion:**

Stå som ett lejon (händer och fötter i marken). Börja med att gå bak med rumpan (Lejonet sträcker på sig) – sträck ryggen, böj benen ordentligt. Ta fram ena foten framför handen, sträck samma arm uppåt/framåt. Sträck på kroppen. Tillbaka, gör om med andra benet. 5-10 ggr/sida. (filmklipp)

13. **Avancerad Lion:**

Stå som ett lejon (händer och fötter i marken). Börja med att gå bak med rumpan (Lejonet sträcker på sig) – sträck ryggen, böj benen ordentligt. Ta fram ena benet mellan armarna, släpp ena armen och sträck foten mot himlen. Gå tillbaka till grundposition. Gör på andra benet. 5-10 ggr/sida. (filmklipp)

14. **Rörlighet för höfter och bröstrygg:**

Stå i hög planka. Sätt fram den ena foten bredvid handen. Håll bakre benet så rakt du kan. Böj

armen på den sida vars fot du har framåt och tånj (gunga lätt) ner mot marken innanför fotleden. Sträva efter att nå marken med armbågen. Vrid upp och sträck armen rakt upp, tånj/gunga lätt. 5-10 ggr/sida
(filmklipp)

15. Rörlighet för stavar (lämplig som uppvärmning för axlar):

Stå med fötterna lite bredare än axelbrett. Håll stavarna brett och sträck armarna över huvudet. För stavarna tätt intill med kroppen ända ner till marken (så nära du kan) med raka ben. Vänd upp igen, lika nära kroppen tills du har stavarna i sträckta armar över huvudet igen. Gör nu en så djup knäböjning du kan medan du håller kvar stavarna med raka armar. Prova gärna att greppa stavarna smalare efter hand. Repetera 5-10 ggr.

Knäböj med stavar: stå med fötterna lite bredare än axelbrett. Håll stavarna brett och sträck armarna över huvudet. Gör en så djup knäböjning du kan medan du håller kvar stavarna med raka armar. Prova gärna att greppa stavarna smalare efter hand. Repetera 5-10 ggr.
(filmklipp)

16. Rörlighet för axlar (lämplig som uppvärmning):

Håll ihop händerna och rotera dem runt huvudet, ett varv åt vardera håll. Du kan också hålla en vikt, kettlebell eller liknande för ökad belastning. 10 ggr åt vardera håll.
(filmklipp)

17. Stretching av ljumske/höftböjare:

Stå på knä. Ta fram ena foten och tryck fram höften. Lägg trycket på främre foten så att höften sträcks ordentligt. Hjälプ gärna till med handen. Håll i minst 30 sek. Byt ben. Kan även göras stående då du tar tag i fotleden bakom rumpen och trycker fram höften. Tänk en revär på byxbenet. Revären ska vara rak.



18. Stretching av sätet:

Sitt på marken. Korsa det ena benet över det andra och sätt ner foten så nära sätet du kan. Dra knät mot motsatt axel så att det sträcker i skinkan. Håll minst 30 sek/ben.



19. **Stretching av armar, bröst och rygg:**

Använd en stolpe eller dylikt som stöd. Från vänster: Bröst o främre överarm/axel. Stå med sidan mot stolpen. Ta stöd mot stolpen med underarmen, armbågen över axelhöjd (kan varieras). Placera foten närmast stolpen framför densamma. Tryck nu fram höften och överkroppen så att bröstmuskler och överarmens framsida sträcks ut. Baksida överarm. Stå med sidan intill stolpen. Sträck upp armen med vinklad armbåge, så att överarmens baksida ligger mot stolpen. Tryck dig framåt så att det sträcker i överarmens baksida, kan även kännas i nacken. Sidan Stå med fötterna nära stolpen och greppa stolpen med bägge händerna som på bilden. Försök att hålla den övre armen i en rak linje med resten av kroppen. Tryck höften ut åt sidan och häng i den övre armen. Håll minst 30 sek/sida.



20. **Stretching av rygg/baksida lår:**

Stå med benen brett isär. Häng med överkroppen neråt, håll sträckning i benen. Lägg armar ovanför huvud för att få mer tyngd i "hänget". Sträck ut och håll i minst 30 sek. Alternativ "dra i stolpe" eller krumma ryggen och håll emot genom att korsarmarna och hålla tag i låren bakom och strax ovanför knäna.

