

MAQ – Muscle Action Quality

Dessa övningar har utförts i många år av svenska elitidrottare. MAQ är en funktionell grundträning för att utveckla en god rörlighet och kordination som en grund för att sedan kunna utveckla sina explosiva egenskaper. Målet med MAQ-träning är att få god hållning, rörlighet och bålstabilitet för att kunna utföra annan träning med god teknik och förbli skadefri. Det är viktigt att övningarna utförs långsamt och noggrant.

Uppvärmning

1. Hopprep (ca. 5 min)
Börja med jämfotahopp på tå. Gå över till växelvisa hopp och avsluta med att jogga på stället.

Rörlighet

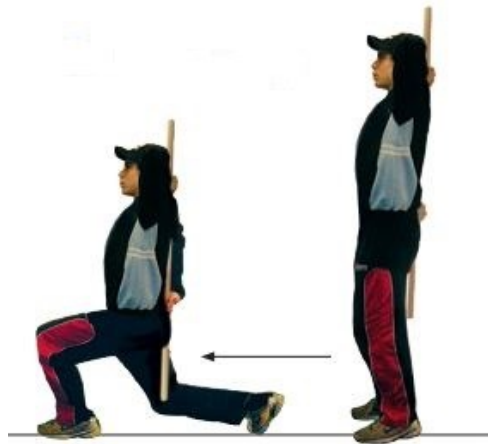
2. Knäböj med klubban på raka armar

Håll axelbrett mellan händerna, ev. något bredare om det stramar för kraftigt i axlarna/ryggen. Armarna ska vara raka och väl tillbakaförda. Gå inte djupare än att överkroppen kan hållas lodrät med svank i ländryggen. Blicken rakt fram. Andas in på nervägen och blås ut på uppvägen. Kör ca. 10-15 repetitioner.



3. Utfallssteg

Fatta klubban med övre handen mot baksidan av halsen och den nedre i ländryggens svank. Klubban ska ha kontakt med huvudet och nedre delen av ryggen för att ha rätt hållning. Armbågen på övre armen skall vara tillbakaförd. Tag sedan ett utfallssteg framåt, tryck sedan tillbaka med hälen. Tänk på att klubban ska ha kontakt med huvud och rygg samt peka uppåt under hela rörelsen. Blicken framåt. 10-15 repetitioner/ben. Byt övre hand vid benskifte.



4. Sit-ups med klubba

Vinkla upp tårna mot underbenen när klubban skall föras runt fötterna. 10-15 repetitioner.



5. Hamstrings/Lårens baksida

Tryck klubban mot ena benets ovansida och dra den mot andra benets baksida. Lås i detta läge. Sträck sedan långsamt det ben som vilar med baksidan mot klubban – håll kvar en kort stund i sträckta läget – böj sedan tillbaka. Pressa ner svanken och låt huvudet vila mot golvet. 10-15 repetitioner/ben.



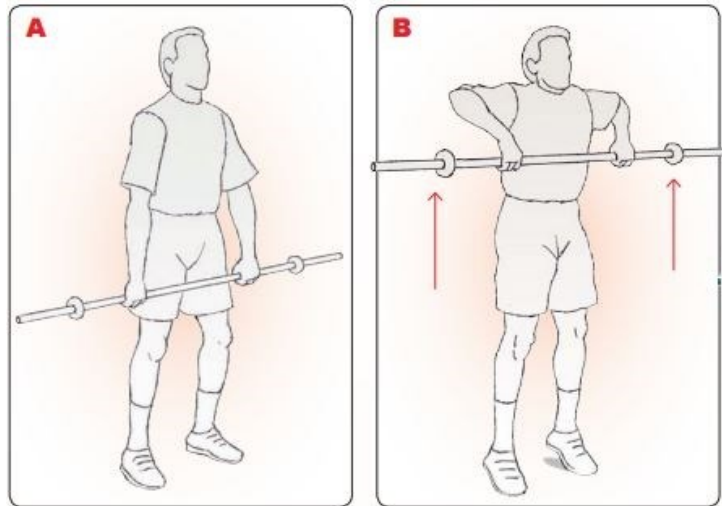
Totalen/Komplex rörlighet/styrka

6. Denna övning består av 5 olika moment som tillsammans tränar rörlighet och styrka. Använd en belastning som innebär att du kan utföra rörelserna på ett tekniskt riktigt sätt, fuska inte. Man kan köra alla övningarna med en hockeyklubba om man inte har tillgång till en skivstång.

Kör 6 repetitioner av varje rörelse och alla övningar i en följd. Vila ca. 2-3 min mellan varje omgång och kör 3 omgångar.

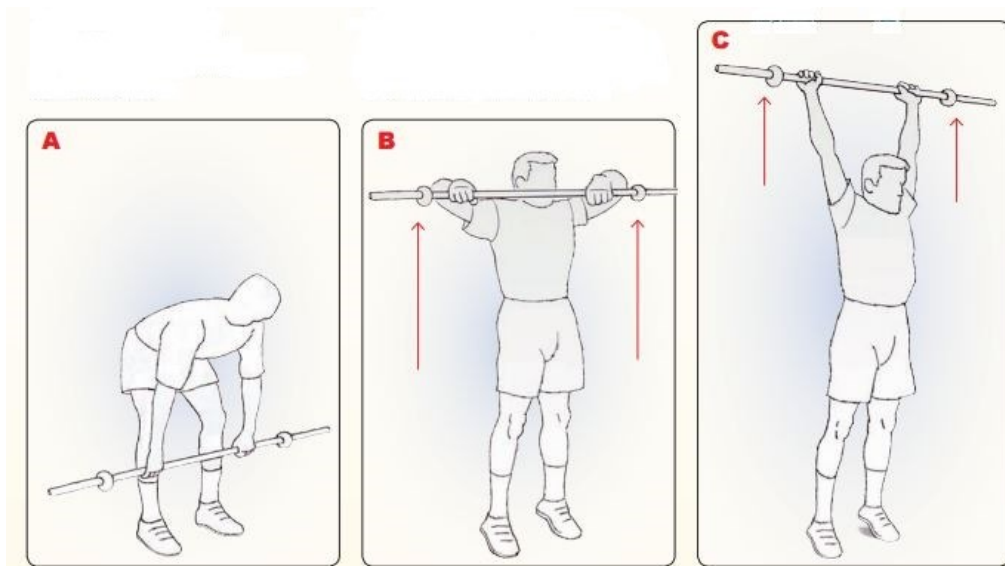
a) Stående Rodd

Axelbred fattning och höftbredd mellan fötterna. Dra stången så att den minst når bröstet. Armbågarna leder rörelsen uppåt. Gå upp på tå i slutläget.



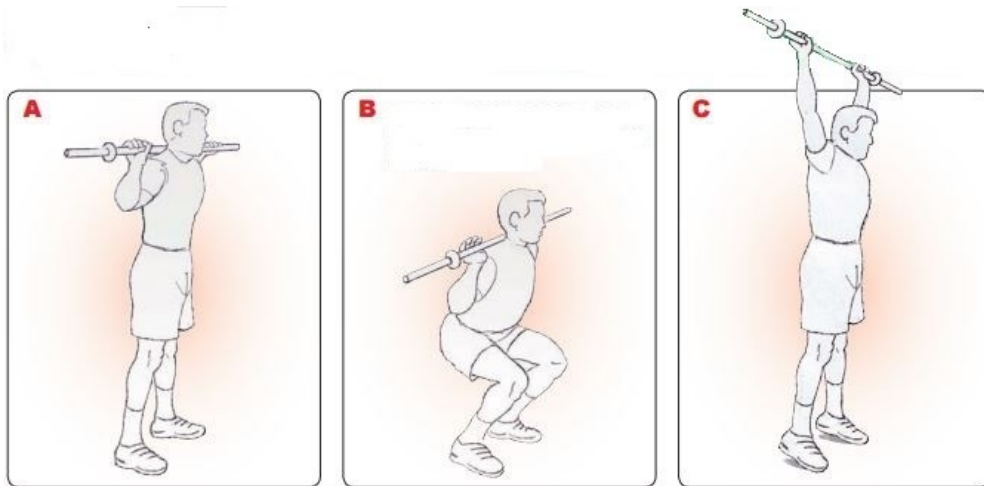
b) Ryck med högt armdrag

Böjda knän, axelbred fattning och rak rygg. Blicken framåt. Stången intill benen. Stången skall dras nära kroppen och passera bröstet innan vändningen inleds. Sträck ut armarna ordentligt och gå upp på tå i slutläget.



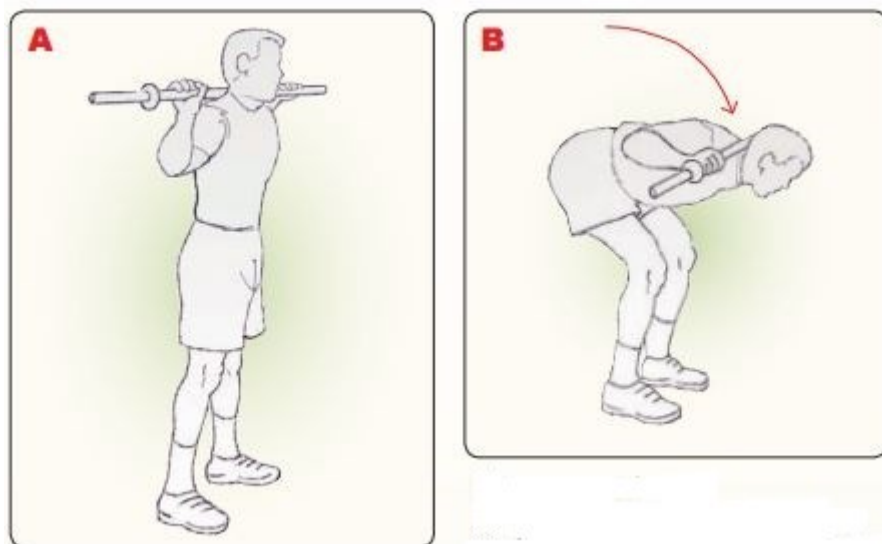
c) Knäböjning med pushpress

Höft till axelbrett mellan fötterna. Vinkla fötterna lite utåt. Gå ner så djupt som möjligt men inte längre än att överkroppen kan hållas rakt och upprätt. Tryck upp kroppen och fullfölj med en pushpress. Gå upp på tå i slutläget.



d) Good Morning

Överkroppen ska vara i våg med golvet. OBS! Rak rygg och lätt böjda knän. Knäna böjs succesivt under framfällningen. Trycket ska vara på hälarna.



e) Framåtlutad rodd

Axelbred fattning och höftbredd mellan fötterna. Armdrag så högt att stången når bröstet. Se till att hålla svank så att ryggen inte blir kupad under övningen.

