

# MAQ

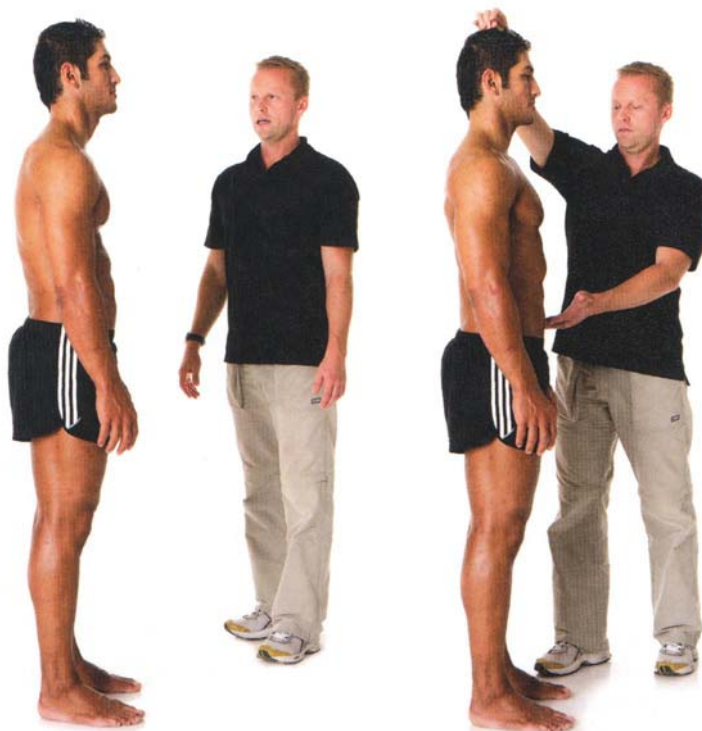
## *Muscle Action Quality*

Den bärande tanken i träningsmodellen Muscle Action Quality är att åstadkomma ett minimum av begränsningar och därmed skapa ett maximum av möjligheter. Idrottslig prestationsträning är en långsiktig och systematisk anpassningsprocess där vi på ett optimalt sätt ska använda oss av den mänskliga organismens fantastiska förmåga till anpassning.

*Utdrag ur boken "Muscle Action Quality – en träningsmodell för styrka, rörlighet, balans & kontroll" av Pierre Johansson och Leif Larsson.*

## ATLETISK HÅLLNING

En atletisk hållning avlastar kroppen, ökar rörelseförmågan, förbättrar stabiliteten och ger oss förutsättningar för effektiva rörelsemönster. Den som förstår hur viktig hållningen är sparar energi och kan agera med större kraft.



Många av oss går omkring med huvudet framåtskjutet, bröstkorgen ihopsjunken och axlarna inåtroterade och något sänkta framför kroppen. Tänk dig att någon lyfter dig upp genom huvudet i ryggradens förlängning. Då hamnar kroppen i en position med balans och stabilitet.



En atletisk hållning är minst lika viktig i rörelse som när vi sitter eller står. Positionen ovan till vänster är väldigt belastande för kroppen. När kroppen istället förlängs uppåt i gravitationens linje blir det genast mycket lättare att hitta balans och stabilitet.

## RÖRELSEANALYS

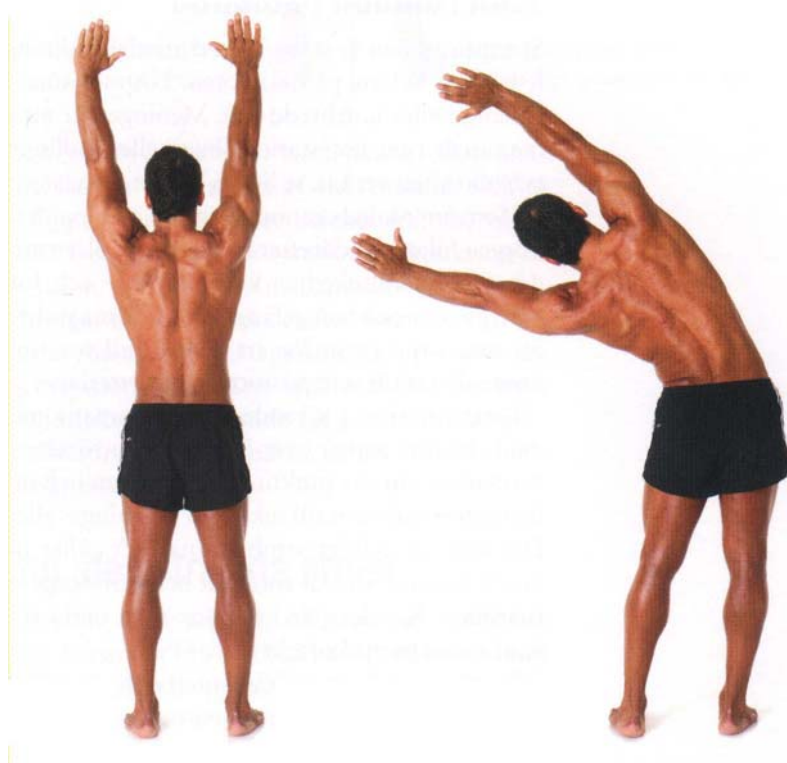
Rörelseanalysen är ett verktyg för att undersöka en persons fysiska förutsättningar.



Framåtböjningen ger en uppfattning om rörligheten i rygg och hamstringmuskulatur (lårens baksida).



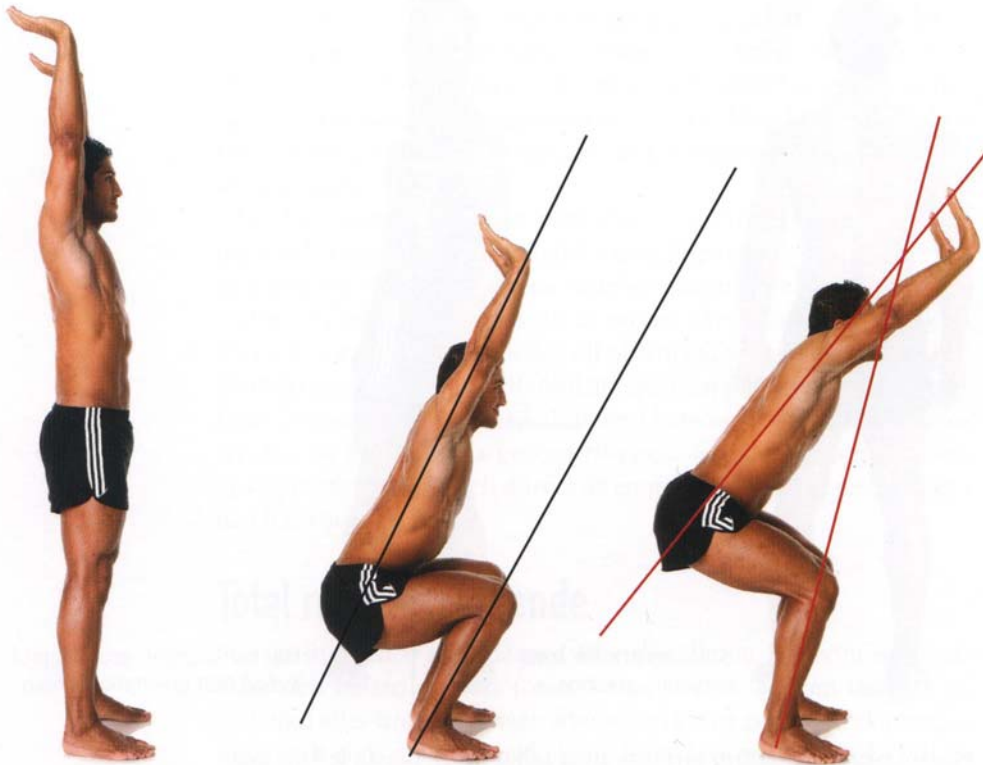
Bakåtböjningen inleds från stående med att händerna placeras på bäckenet. Det här momentet ger en uppfattning om rörligheten i ländrygg och höftböjare.



Startposition för sidböjning med armarna sträckta över huvudet på bilden till vänster. Rörelsen på bilden till höger ger en uppfattning om rörligheten i skuldror och rygg.



Startposition för total rotation i stående på bilden till vänster. På bilden till höger har kroppen i utförandet glidit något i sidled från gravitationslinjen.



Startposition för knäböjning med armarna sträckta över huvudet, enligt bilden till vänster. Armarna ska hållas sträckta, blicken riktas framåt och bröstet uppåt i utförandet, så att inte ryggens armarnas linje faller fram och korsar underbenens linje som på bilden till höger.

## **DET MÅSTE VARA PERFEKT**

Varje gång vi gör något med kroppen säger vi till hjärnan att minnas det rörelsemönstret. Vi signalerar: "Det här behöver jag kunna. Kom ihåg det till nästa gång!" Hjärnan kan inte selektivt välja ut viss information utan den tar till sig allt vi matar in. På det sättet fungerar den som en dator. Kvaliteten på det vi får ut är inte bättre än det vi programmerar in.

Varje gång vi upprepar en rörelse är det som när vi trampar upp en stig i ett sädesfält. Ju fler gånger vi går samma väg desto tydligare blir stigen och desto lättare blir det att ta sig fram där. På samma sätt banar vi in fysiska rörelsemönster i hjärnan. För varje gång vi upprepar en rörelse får vi snabbare tillgång till den lagrade kunskapen. Vi brukar säga att varje repetition är en inprogrammering.

Därför måste vi vara så måna om vilket slags kunskap vi programmerar in. För att ta ett exempel från fotbollsplanen går det inte att godkänna fem felpass av sex eftersom det är det vi gör som kroppen lär sig av.

Grunden måste vara perfekt. Det är hårda krav på den som tränar men också på den som är tränare. För att en rörelse ska bli perfekt måste informationen och instruktionen ständigt vara av hög kvalitet.



### Utfallsgång med viktskiva

16 reps (8 per ben) x 3 set



### Draken

16 reps (8 per ben) x 3 set



### Liggande rotationer med viktskiva

20 reps (10 åt varje håll) x 3 set



### Sit-up med käpp

15 reps x 3 set



### Push-up på plintar

10 reps x 3 set



### Statiska stabiliseringsövningar

30 sek arbete / 30 sek vila x 12 varianter



# TRÄNINGSPROGRAM B

## *Uppvärmning*

**Hopprep** cirka 5 minuter

---

## *Aktiv rörlighet*

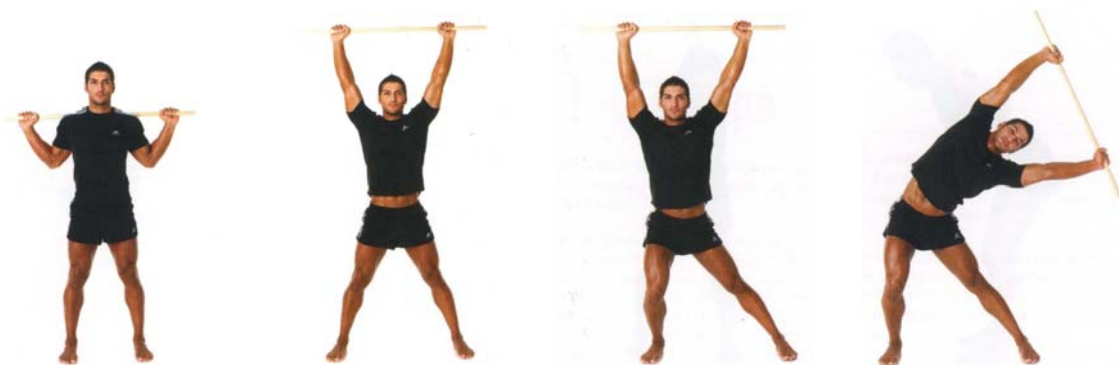
### **Komplex rörlighet**

10 reps x 2 set



### **Aktiv sidoböjning med käpp**

10 reps åt varje sida x 2 set



### **Stående rotationer med käpp**

10 reps åt varje sida x 2 set





## Övningar

### Komplexstyrkeövning med viktskiva

3+3, 3+3, 3+3, 6 reps x 1 set



### Step up – utfallssteg på plint

10 reps (5 per ben) x 3 set



### Draken

16 reps (8 på varje ben) x 3 set



### Bålrullningar

10 reps (5 åt varje håll) x 3 set



### Chins

10 reps x 3 set



### Växlande push-up på plint

10 reps (5 åt varje håll) x 3 set



### Statiska stabiliseringsövningar

30 sek arbete / 30 sek vila x 12 varianter

