

# Egenträning

## Styrka

Program/upplägg som kan nyttjas under sommaren när träningstillfällena är färre, vid en längre semester för att bibehålla styrkor och stärka svagheter.

Kör igenom (hela eller delar) av programmet 1-3 ggr och gör 10-15 repetitioner av varje övning (per ben/sida om övningen sker med en sida i taget). Blir det för lätt – gå upp en svårighetsnivå

Nivå 1	Nivå 2	Nivå 3
<b>Höftlyft:</b> Fokusera på att lyfta höften så att linjen mellan knä och axel blir rak (se röda strecket)		
	 I stället för en boll/fotboll kan en pall eller bänk användas.	 För ytterligare utmaning görs övningen på pall/bänk/fotboll
<b>Utfall:</b> Fokusera på att gå rakt ner		
	 Ställ den främre foten tillräckligt långt fram. Knät ska inte passera foten.	 För ytterligare svårighet ställ främre foten på ojämnt underlag (kudde/balansplatta...)
<b>Vadpressar:</b> Fokusera på att trycka till i toppläget. Variera även genom att vinkla tårna lite utåt eller inåt		
 Stå i en trapp så att hälen kan komma ner i nivå under tårna	Gör övningen på ett ben	Gör övningen på ett ben utan att hålla i dig
<b>Enbensknäböj:</b> Fokusera på att knät rör sig över foten och att undvika "kissing knee" – att knäet viker sig inåt		
 Res dig/sätt dig långsamt. Ju lägre pall/stol/låda/bänk ju svårare blir det	 Gå inte djupare ner än att du fortfarande kan hålla balansen. Gör övningen lite lättare genom att ta lite stöd med ena handen.	 Öka svårigheten genom att gör övningen från en stubbe/bänk/pall Variera genom att hålla i dig och luta kroppen.

### Resa sig/kliva upp:



Öka nivå genom att även hoppa ner

- A) Välj en högre låda/bänk/bord
- B) Addera på ett litet enbenshopp på lådan
- C) Hoppa ner



- A) Öka svårigheten genom att välja en högre plint/bänk/bord
- B) Addera ett litet hopp på lådan
- C) Hoppa ner

### Armhävningar: Fokusera på att spänna mage och rygg så att du håller en rak linje i kroppen



### Rodd: Fokusera på att dra ihop skulderbladen i toppläget



Gör övningen jobbigare genom att ha benen raka.

Försök att släppa ena handen och göra med en arm i taget

### Rygglift: Fokusera på att pressa ihop/aktivera skulderbladen och blicken neråt/snett framåt



- A) Gör upprepande varannan arm/ben diagonalt alternativt
- B) benen kvar i golvet och lyft bägge armarna samtidigt



Lyft både armar och ben, pressa ihop skulderbladen



Öka svårigheten ännu er genom att även lyfta fötterna.

### Mage:



Vanliga situps, variera mellan sneda och raka



Höga benlyft – öka svårighetsgraden genom att ha benen raka och sänk dem nästan hela vägen till golvet.



Långsamt ner, vänd uppåt igen precis innan du nuddar marken

**Stå på händer:** Börja med 5sekunder och utmana dig att komma upp i 30-60sekunder



*Klättra upp baklänges så långt du känner dig bekväm med*



*Försök hamna i ca 90 grader med fötterna mot väggen*



**Stå i brygga:**



*Lägg dig på golvet och dra fötterna nära rumpan  
Sätt händerna i golvet ovanför axlarna med fingrarna riktade mot axlarna.  
Pressa dig uppåt  
Börja med att försöka stå i 5 sekunder och utmana dig sedan att komma upp i 30-60 sekunder*

**Kråkan:**



*Försök hitta tekniken att komma upp i kråkan (du måste våga komma nära maken med ansikteet för att hitta balansen). Knäna stödjer mot överarmarna  
Nästa steg är att stå i kråkan upp emot 15-30 sekunder  
Tredje steget är att kontrollerat sätta ner huvudet i marken och komma upp i huvudstående.*