



# FIXA DIN RÖRLIGHET FÖR KNÄBÖJ OCH MARKLYFT

Innehåller två olika rutiner, med fem övningar som löser de vanligaste rörlighetsproblemen man stöter på vid marklyft eller knäböj.



## Hej!

Kul att du har laddat ned den här guiden! Den här korta e-boken handlar om hur man kan förbättra sin rörlighet, och den är helt gratis för dig som är läsare på Styrkelabbet.

Mitt mål är att göra Styrkelabbet till den absolut bästa kunskapskällan om styrketräning, och den här guiden är ett av verktygen som jag tror många kan behöva.

Som läsare ska du veta att du är grymt uppskattad. Det är för dig jag skriver, och det är du som gör att sidan växer och blir bättre. Jag vill hjälpa dig bygga en starkare version av dig själv, och jag hoppas att den här guiden kommer till nytta för dig!

**/Daniel**



## Fixa din rörlighet för knäböj och marklyft

Om du läser den här guiden så har du säkert redan insett hur fina övningar både [knäböj](#) och [marklyft](#) är, därför tänker jag inte slösa någon tid på att övertala dig att lägga till dem i din träning. Istället tänker jag gå direkt på sak:

Vi ska se till att du blir rörlig nog att kunna knäböja och marklyfta med bra teknik.

Vi sitter ned väldigt mycket i Sverige (uppemot 14 timmar sittande om dagen är vanligt). Detta har en stor negativ påverkan på vår kropp, och som följd så tappar vi väldigt mycket av vår naturliga spänst och rörlighet.

Det är det här vi ska se till att vända på nu, genom två olika verktyg: **Uppvärmningsrutinen** och **Rörlighetspasset**.

Jag fick leta ungefär ett år innan jag hittade de rörlighetsövningar som till slut hjälpte mig att kunna knäböja och marklyfta med en bra teknik. Det finns ett överflöd av olika stretch- och rörlighetsövningar på internet, och det är svårt att välja mellan dem. Även om man hittar rätt övningar kan det vara svårt att lägga in en rörlighetsträning som man faktiskt genomför.

Alla behöver inte öva på sin smidighet, utan är rörliga av naturen eller av de aktiviteter man håller på med. Däremot kan vissa av oss (däribland jag) uppleva lite (eller stora!) problem när vi först ger oss på [knäböj](#) och [marklyft](#), och den här guiden är tänkt att lösa dessa problem.

Min drivkraft med att skriva den här guiden har varit att framförallt hitta en rörlighetsträning som är **enkelt att göra en rutin av**.

Fixa din rörlighet för knäböj och marklyft

Rörlighetsträningen är uppdelad i två delar:

- **En uppvärmningsrutin som är till för att värma upp dig inför träningen, och ge dig en långsiktig rörlighetsökning.** Det här är det viktigaste i guiden. Det är den här uppvärmningen (eller en likvärdig) jag verkligen hoppas att du tar med dig och gör en rutin av. Den här uppvärmningen tar ungefär 10 minuter.
- **Ett rörlighetspass som är till för att ta dig från stel till rörlig.** Det här passet upplever nog de flesta som rätt tråkigt, men fördelen är att efter några veckor kanske man aldrig behöver göra det igen. Det tar ungefär 20 minuter att genomföra.

## Våra vanligaste problemområden

Ifall du tycker det är lite bökit att marklyfta eller knäböja med bra teknik beror det oftast på en brist på rörlighet i ett eller flera av dessa områden:

- Fotled
- Baksida lår och rumpa
- Höftmuskulatur
- Bröstrygg

Det här är områdena vi kommer satsa på.

## Uppvärmningsrutin

Ifall det är något jag vill att du ska ta med dig efter att ha läst det här, så är det den här uppvärmningen. För dig som har problem att få till rätt form i de två lyften slår den här rutinen två flugor i en smäll:

1. Du blir **varm i kropp och leder** och är redo för att börja värma upp med den tomma stängen.

Styrkelabbet

2. Du har **ökat din rörlighet**, och din möjlighet att kunna utföra rörelserna och träna hårt.

Den tar inte heller lång tid, utan är överstökad på tio minuter. Tio minuters uppvärmning av fin kvalitet är något alla borde unna sig innan de börjar sin träning.

Den här uppvärmningsrutinen består av **fem olika övningar** du ska genomföra.

## Rörlighetspass

Det här rörlighetspasset tar ungefär 20 minuter att genomföra, och jag rekommenderar att du genomför det så ofta som möjligt tills du har en bra rörlighet igen. Det är ganska tråkigt att ligga och stretcha, men om du gör det varannan dag i ett par veckor kommer du antagligen inte behöva göra det igen (förutsatt att du regelbundet använder **uppvärmningsrutinen**).

Du kan till exempel genomföra det här rörlighetspasset efter din vanliga träning, då du är varm. Drick en gainer och byt t-shirt innan, och kör det sen.

Passet består av fem övningar som jobbar mot olika problemområden. Allt förutom övningen för vaderna går att utföra hemma. Så ett alternativ ifall du inte vill göra det efter träningen är att göra det hemma då och då.

Stretchtiderna är ganska långa; två minuter oftast. Jag själv upplever i alla fall en tydlig effekt av att hålla en längre tid istället för bara 30 sekunder. Två minuter är minimum, men håll gärna längre om du inte har något bättre för dig.

Fixa din rörlighet för knäböj och marklyft

Det här passet rekommenderar jag inte att du genomför direkt innan ditt träningspass, utan då passar uppvärmningsrutinen bättre.

---

Nu till det viktiga, själva övningarna. Först ut är som sagt uppvärmningen vilket är det jag i första hand rekommenderar **att du lär dig och inför** i din träning. Direkt efter följer beskrivningen av rörlighetspasset.

Styrkelabbet



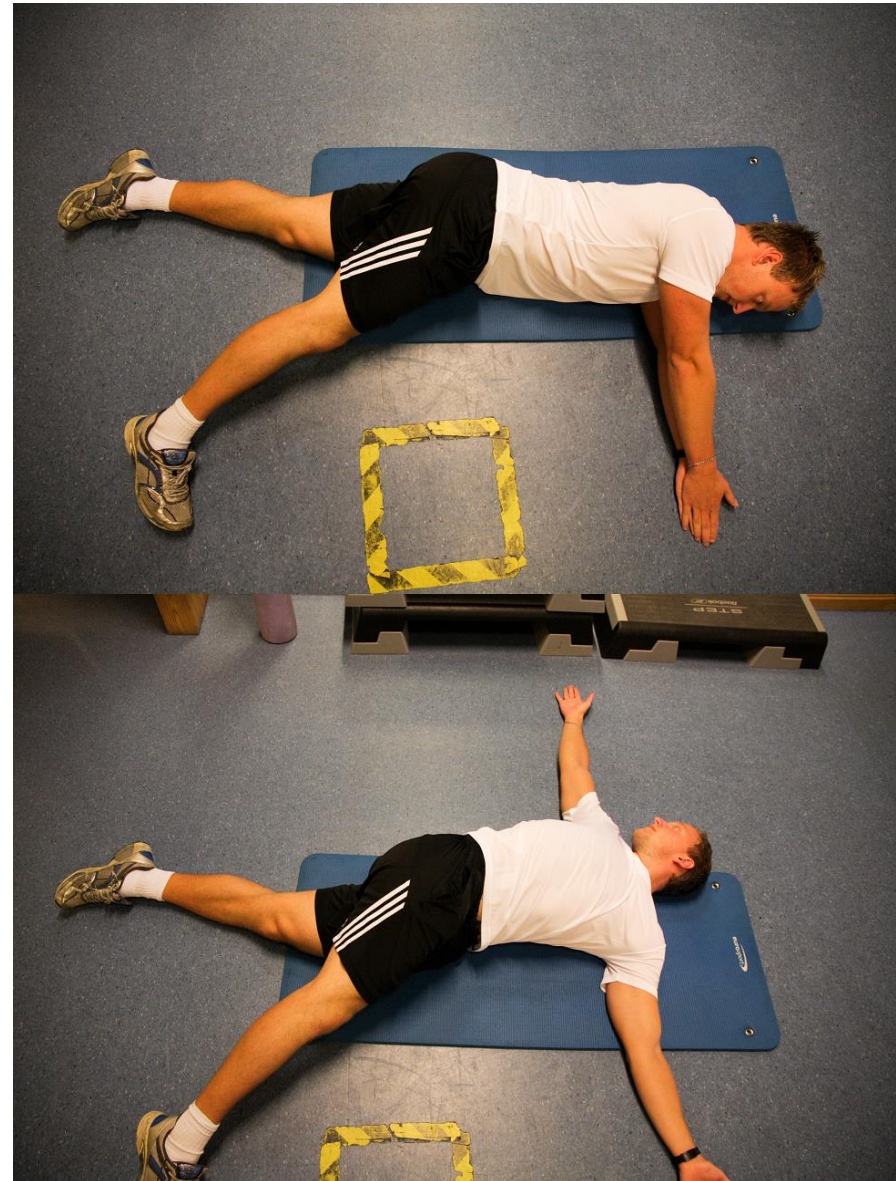
### Uppvärmningsrutinen:

#### 1. Bröstrygg

Den första övningen är till för att mjuka upp bröstryggen. Anledningen till att den här kommer först är för att det är så grymt skönt, och den gör allt efteråt så mycket trevligare. Du behöver en smidig bröstrygg för att bära upp skivstången på ett bra vis (den här övningen räddar dig dessutom från gammacke). Så här gör du:

1. Lägg dig ned på sidan
2. Låt det understa benet ligga rakt, men för fram det övre benet till ungefär 45° framför kroppen
3. Inrikta dig på att på höften ska ligga vinkelrätt mot golvet.
4. För fram båda händerna rakt framför kroppen, med handflatorna mot varandra.
5. Medan du följer handen med blicken för du långsamt armen i en lugn båge över kroppen, tills handryggen tar i golvet på andra sidan kroppen.
6. Fokusera på att bägge skulderblad, och bägge handryggar ska ha kontakt med golvet, samtidigt som din näsa pekar mot handen.
7. För lika lugnt tillbaka armen till utgångsläget. Näsan pekar hela tiden på handen.

Tio repetitioner på varje sida räcker.



## Uppvärmningsrutin

### 2. Knäböj Med Stretch

Den här övningen mjukar upp och aktiverar hela bakre kedjan av muskler. Ifall din rörlighet inte är tillräcklig för att ta tag i dina tår så kan du börja genomföra övningen genom att bara sträcka händerna så långt ned du kan. Fokusera på att försöka hålla korsryggen så rak som möjligt i båda ytterlägena, men **framförallt** i den stående positionen. Förutom att det ger en större stretcheffekt till de stela delarna runt baksida lår så minskar det även trycket på diskarna i korsryggen.

1. Stå axelbrett isär, böj dig fram och greppa dina fötter.
2. Sänk dig ned till sittande position, var noga med att hålla hela ryggen rak.
3. Res dig upp till stående igen, hela tiden hållandes i fötterna.

Gör två set med 10 repetitioner.





## Uppvärmningsrutin

### 3. Höftböjarstretch Med Bålrotation

Den här övningen mjukar upp hela mediala höftmuskulaturen, och fortsätter även mjuka upp ryggen. När du gör den: leta efter spända områden i hela höftregionen, både främre höftböjaren och rumpan.

1. Ställ dig i en armhävningssposition på golvet.
2. Ta ett stort kliv framåt med ena benet, så att det hamnar bredvid handen.
3. Sjunk ner med ena armen och försök få armbågen att ta i golvet bredvid foten.

4. Vila ett par sekunder i detta läge, och sträck sedan ut samma arm rakt upp, ovanför huvudet.
5. Återgå till armhävningssposition och gör samma sak med andra benet.

Gör två set om 10 repetitioner (fem på varje sida).



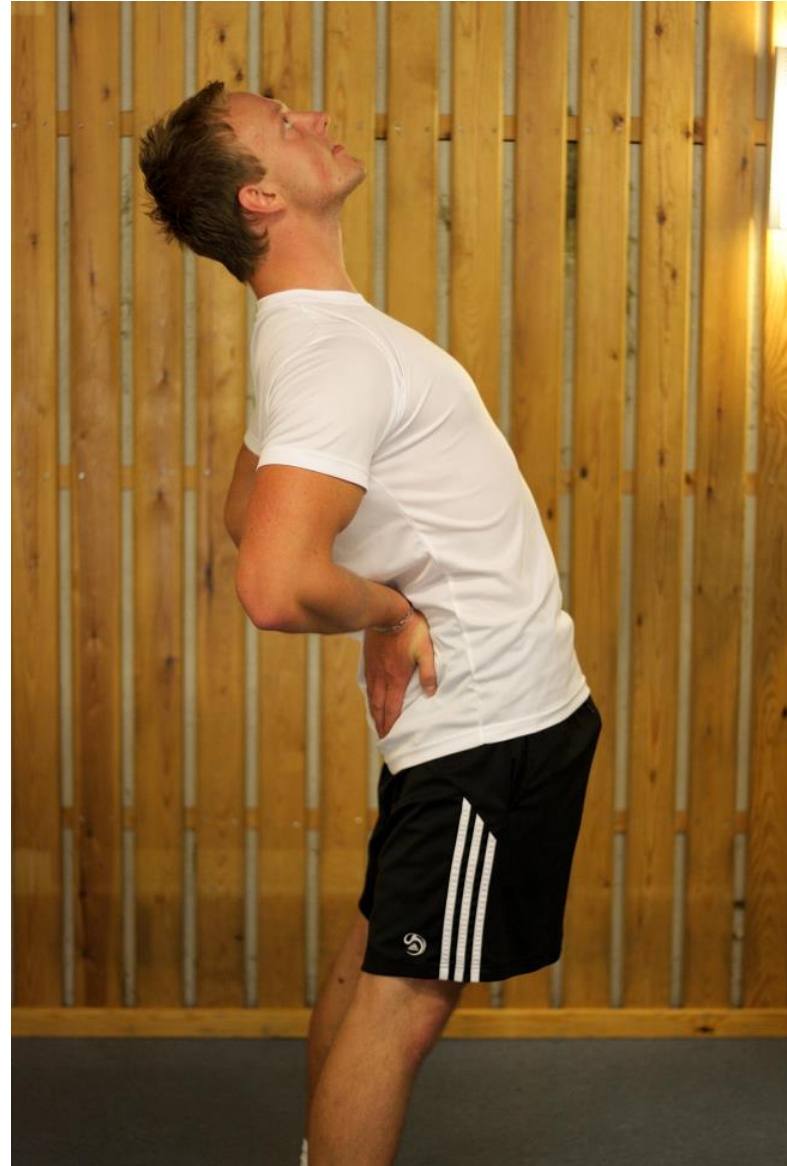
## Uppvärmningsrutin

### 4. Ryggböjning Bakåt

Den här korta övningen är något fint jag lärt mig från Herr Pavel i hans bok *Enter the Kettlebell*. Ett par böjningar bakåt med spänd rumpa ser till att alla diskar mellan ryggkotorna hamnar i ett bra läge inför lyftandet. Dessutom är den bra för att motverka det tryck vi lagt på våra kotor i övning nummer två. Jag brukar förresten ofta göra fem repetitioner av den här när jag har avslutat mitt träningspass också.

1. Stå upp, sätt händerna på rumpan, och spänn hela rumpan hårt.
2. Luta dig försiktigt bakåt. Håll hela tiden rumpan spänd för att skydda korsryggen.
3. När du nått så långt bak du kan komma där det fortfarande är bekvämt går du upp igen.
4. Försök gå något längre bak för varje repetition.

Gör ett set om fem repetitioner.





## Uppvärmningsrutin

### 5. Goblet Squat Med Bicepscurl

Det här är sista övningen i uppvärmningsrutinen. Vid det här laget börjar du antagligen bli lite varm, och den här övningen kommer ge den sista höftrörligheten. Anledningen till att vi bicepscurlar vikten är att det hånder något när man gör rörelsen innanför sina knän. Hela höften bara öppnar upp sig.

Upprepa fem gånger, allt i ett set om du vill.

1. Greppa en viktskiva eller hantel med båda händerna, och håll den framför kroppen.
2. Gör en strikt knäböj. Fokusera på rak korsrygg.
3. Stoppa när du når ditt knäböjsdjup, och hela tiden med rak rygg.
4. Sätt armbågarna mot insidan av knäna.
5. Gör tre bicepscurls med vikten.
6. Res dig upp igen.

**Sådär!** Dessa övningar är slut, och du kan nu värma upp i rörelsen med tom stång, och sedan är det bara att köra!



Fixa din rörlighet för knäböj och marklyft

Styrkelabbet

## Rörlighetspasset:

### 1. Bröstrygg

Även i det här passet börjar vi med bröstryggen, eftersom det är så skönt. Återigen:

1. Lägg dig ned på sidan
2. Låt det understa benet ligga rakt, men för fram det övre benet till ungefär 45° framför kroppen
3. Inrikta dig på att på höften ska ligga vinkelrätt mot golvet.
4. För fram båda händerna rakt framför kroppen, med handflatorna mot varandra.
5. Medan du följer handen med blicken för du långsamt armen i en lugn båge över kroppen, tills handryggen tar i golvet på andra sidan kroppen.
6. Fokusera på att bägge skulderblad, och bägge handryggar ska ha kontakt med golvet, samtidigt som din näsa pekar mot handen.
7. För lika lugnt tillbaka armen till utgångsläget. Näsan pekar hela tiden på handen.

Tio repetitioner på varje sida räcker.





## 2. Baksida Lår

Klassisk stretch av baksida lår. Kan genomföras liggande i till exempel en dörrpost eller ståendes med benet på ett stöd.

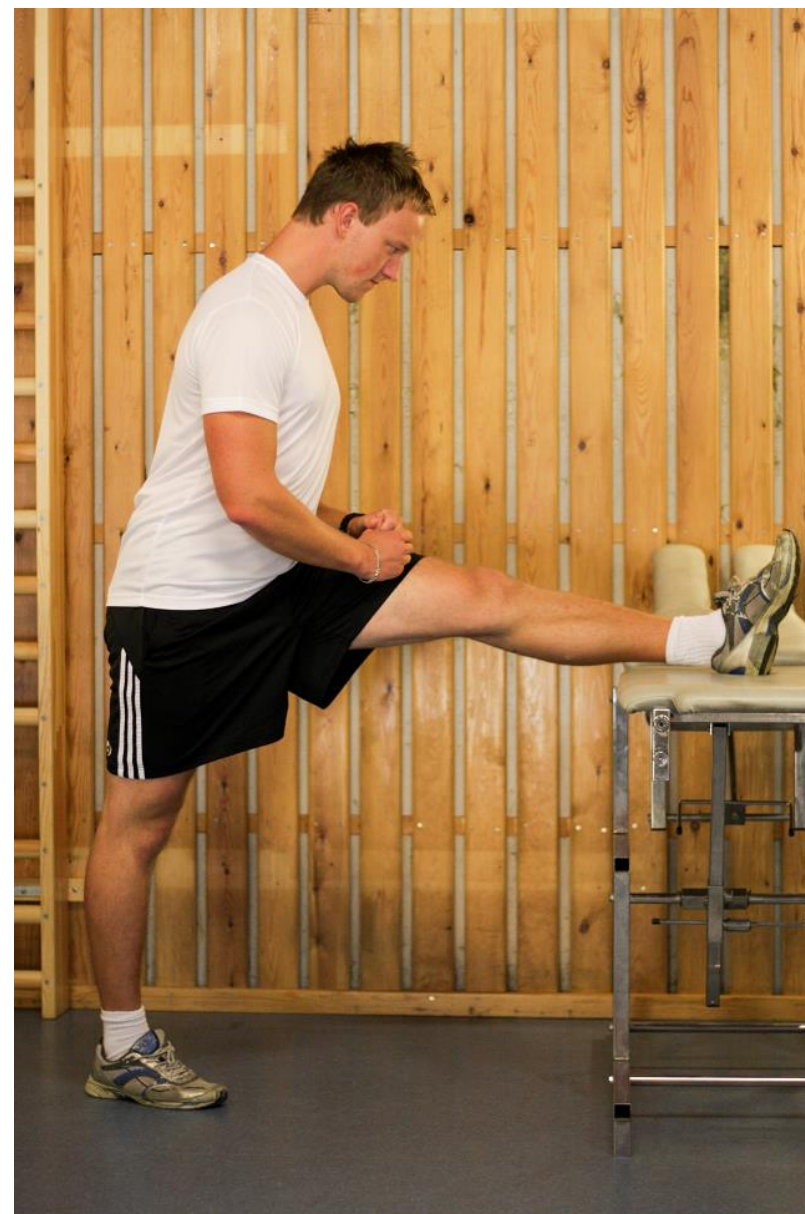
Antingen genomför du övningen stående som till höger, annars:

1. Hitta en dörrpost, eller motsvarande.
2. Lägg dig ned i den, med dörrkarmen i höjd med din höft.
3. Lyft förbi benet och stöd hälen mot karmen.

Gör 2 minuter per ben, ta sedan en kort paus, och gör en omgång till. Totalt två omgångar per ben alltså. Leta efter den vinkel på knät där du får bäst stretcheffekt i baksida lår. För de flesta är det med helt rakt ben, men testa att böja det bara någon ynka grad också.



Fixa din rörlighet för knäböj och marklyft



Styrkelabbet

### 3. Höft

Den här övningen föredrar jag att göra sittandes på huk, men om du nödvändigtvis måste så kan du variera genom att sätta fötterna mot en vägg, som på sista bilden.

1. Ställ dig med något mer än en axelbredd mellan fötterna.
2. Huka dig ned.
3. Placera armbågarna innanför knäna.
4. För ihop händerna och pressa knäna utåt.
5. Arbeta aktivt med att hålla korsryggen rak, eller till och med överdriva svanken.
6. Hälarna ska vara i golvet hela tiden.

Sitt kvar i två minuter. När du börjar bli van vid att sitta i den här positionen kan du börja experimentera lite och luta dig åt sidorna, eller variera avståndet mellan fötterna.

Ha gärna tårna pekandes rakt fram, för en lite större stretcheffekt.



Fixa din rörlighet för knäböj och marklyft

**Styrkelabbet**



#### 4. Främre Höftböjare

Främre höftböjare är vad som kanske får mest stryk av vårt sittande, och den här hjälper dem komma tillbaka i form. Vad du kanske kan märka dock är att efter någon veckas tänjande når du en rörlighetsnivå då den här övningen inte skapar någon stretcheffekt i höftböjaren längre. Då är det okej att sluta med den här övningen och fokusera på de andra. Gör den dock sporadiskt ibland för att kolla av din rörlighet.

1. Ta ett stort steg framåt, så att du hamnar i en utfallsposition.
2. Sänk ned det bakre knät till marken (En kudde eller matta är skönt att ha under knät).
3. Sätt din motsatta hand på ditt främre knä.
4. Vrid bålen och näsan utåt. Detta skapar en extra tänjning i höftböjaren.

Håll denna i två minuter per ben. Personligen tycker jag den här övningen har lite samma effekt som den för brösttryggen: Hela kroppen känns plötsligt så mycket bättre. Det här är förresten övningen som till min stora överraskning blåste bort alla smärtor jag hade i korsryggen för några år sedan.



## 5. Vaden

Den här lysande övningen lärde jag mig av [Sheogorath](#) som postade övningen på [Kolozzeum](#). Stort tack! Det här är den enda av det här passets övningar som förutsätter att du har tillgång till en skivstång (eller någon annan form av tung vikt, om du är kreativ). Det är det bästa sättet jag har hittat för att öka rörligheten i vaderna.

1. Lasta en skivstång med 20-40 kg (testa med tom stång första gången).
2. Ställ dig framför den, och lyft den från golvet.
3. Medan du sätter dig ned igen, placera skivstången ovanpå dina knän.
4. Låt skivstången pressa dina knän mot marken, samtidigt som du har hälarna kvar i golvet.
5. Experimentera i den här ställningen: Gunga lite upp och ned, fram och tillbaka. Leta efter orörliga ställen och arbeta på dem.

Den här övningen gjorde stor skillnad för mig. Bara se till att jobba tålmodigt med den och ta inte i för hårt, utan ge det tid. Sitt kvar med stången på knäna i två minuter, vila sedan en stund, och sätt dig sedan två minuter till.



## Avslutningsvis

Jag hoppas verkligen att du lyckas med din rörlighetsträning så att du kan börja köra de här fina övningarna.

Gå gärna in på [Styrkelabbet](#) och läs mer, där finns mängder med artiklar att läsa. Framförallt intressant för dig är nog övningsguiderna för [knäböj](#) och [marklyft](#).

Jag vill göra Styrkelabbet till en riktigt bra källa för den som vill lära sig mer om styrketräning, och jag är väldigt tacksam för alla synpunkter både på sidan och den här e-boken. Hör gärna av dig med dessa till mig på [daniel@styrkelabbet.se](mailto:daniel@styrkelabbet.se).

Om du har några frågor eller bara vill säga hej så får du jättegärna skicka ett mail, eller kika in på antingen Styrkelabbets [facebookside](#) eller säga hej till mig på [Twitter](#).

Jag önskar dig ett rejält lycka till med träningen.

Vi hörs! 😊

**/Daniel**

