







BRAK-övningar


Omfattning:	Grundläggande funktionell styrketräning för B uk, R ygg, A rmarna och K nän (ben) med kroppen som belastning.
Mål:	Utveckla kroppens fysiska prestationsförmåga muskulärt samt minska skaderisken genom att träna upp god hållning, ett funktionellt rörelsemönster och god bålstabilitet.
Tidsuttag:	10-15 min/genomförande.
Övningsledare:	Instruktör
Deltagare:	Pluton (motsv.)
Hänvisning:	Lärobok Fysisk prestationsförmåga L FYS, Kapitel 3.6.1 Mikroträning
Materiel/Utrustning:	Eventuellt liggunderlag (motsv.) Den utrustning som för stunden bärs.
Säkerhet:	Genomför riskanalys. Kontrollera hälsostatusen. Rekryt som är sjuk deltar ej. Rekryt som är skadad deltar anpassat/efter förmåga. Anpassa utrustningen efter väderlek och verksamhet.
Förberedelser:	Instruktören tränar in utförandet av varje övning/rörelse.
Övrigt:	Då personalen är ny, t ex under GMU, ska övningarna vara enkla för att utveckla bålstabilitet samt öva in rätt hållning och rörelsemönster. Efterhand som stabiliteten utvecklas kan svårare och svårare övningar genomföras. Variera övningarna under veckan. Visa – Instruera – Öva / Kontrollera Arbeta med kontrollerad rörelsefart och sträva efter perfekt utförande i varje repetition.

Exempel BRAK övningar







Ben / knä


Uppprepningar	Övningar	Viktigt att tänka på
2x10-20 upprepningar	<p>Utfall</p>  <p><u>Variationer</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Framåt - Bakåt - Åt sidan - Snett framåt / snett bakåt 	<ul style="list-style-type: none"> • Säkra ryggen genom att spänna bålen. • Knät ska vara över foten och inte falla inåt. • Svanken ska hållas neutral (normal hållning). • Bibehåll överkroppen i upprätt position
10-20 upprepningar	<p>Upphopp</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Säkra ryggen genom att spänna bålen. • Knät ska vara över foten och inte falla inåt. • Fötterna ska hållas höftbrett. • Använd armarna för att förstärka effekten.
5-10 upprepningar	<p>Burpees</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Säkra ryggen genom att spänna bålen. • Knät ska vara över foten och inte falla inåt.. • Fötterna ska hållas höftbrett. • Använd armarna för att förstärka effekten i upphoppet. • Håll kroppen rak i det nedre läget (pushup ställningen): svanka inte och skjut inte ut baken.

<p>10-20 upprepningar</p>	<p>Skridskoskär</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Säkra ryggen genom att spänna bålen. • Knät ska vara över foten och inte falla inåt.
<p>2x15-20 upprepningar</p>	<p>Step up</p>  <p><u>Variationer</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Variera höjden - Gå upp på tå i övre läget 	<ul style="list-style-type: none"> • Säkra ryggen genom att spänna bålen. • Knät ska vara över foten och inte falla inåt.
<p>2x10-20 upprepningar</p>	<p>Benböj</p>  <p><u>Variationer</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ett ben med ena benet sträckt framåt - Ett ben med ena benet böjt bakom dig 	<ul style="list-style-type: none"> • Säkra ryggen genom att spänna bålen. • Knät ska vara över foten och inte falla inåt. • Svanken ska hållas neutral (normal hållning) • Överkroppen ska inte fällas fram



2x10 -15 upprepningar	Benböj med ena benet mot vägg 	<ul style="list-style-type: none"> • Säkra ryggen genom att spänna bålen. • Tryck ifrån med det benet som är mot väggen så att höften kommer fram. • Höften får inte rotera. • Knät ska vara över foten och inte falla inåt.
2x10-20 upprepningar	Sumoknäböj 	<ul style="list-style-type: none"> • Fötterna ska hållas brett isär. • Säkra ryggen genom att spänna bålen. • Knät ska vara över foten och inte falla inåt. • Svanken ska hållas neutral (normal hållning). • Överkroppen ska inte fällas fram.


Armar/Axlar

Upprepningar	Övningar	Viktigt att tänka på
20-30 upprepningar 3 s ner, snabbt upp	Push ups       <u>Variationer</u> <ul style="list-style-type: none"> - På knä - På tå - Ena handen upphöjd - Bred / smal handställning - Fötterna upphöjda 	<ul style="list-style-type: none"> • Neutral position genom hela kroppen (normal hållning). • Svanka inte och skjut inte ut med baken. • Säkra ryggen genom att spänna bålen. • Rikta blicken snett nedåt.


<p>10-20 upprepningar</p>	<p>Dips</p> 	<p><u>Variationer</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Två ben - Ett ben - Dips på bänk / sten 	<ul style="list-style-type: none"> • Roterar inte höften vid lyft av ben
-------------------------------	--	---	---

Rygg

Upprepningar	Övningar	Viktigt att tänka på
<p>2x10 varv, byt håll efter 5</p>	<p>Jorden runt</p>  <p><u>Variationer</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Variera belastningen 	<ul style="list-style-type: none"> • Rikta blicken nedåt • Det som förs runt får inte vidröra marken
<p>2x10-15</p>	<p>Stående hunden</p>  <p><u>Variationer</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ben och arm diagonalt sträcks ut - Ben och arm dras in under kroppen 	<ul style="list-style-type: none"> • Rikta blicken nedåt • Säkra ryggen genom att spänna bålen. • Rät horisontell linje genom arm, rygg och ben




<p>20-30 upprepningar</p>	<p>Back ups</p>  <p><u>Variationer</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Händerna vid huvudet - Armarna bak, rotera armarna utåt så tummarna pekar uppåt, dra ihop och ner skulderbladen 	<ul style="list-style-type: none"> • Rikta blicken nedåt • Lyft bara överkroppen lite
<p>30-60 sekunder 2x2 upprepningar</p>	<p>Benlyft</p>  <p><u>Variationer</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ett ben vinklat 90° - Utsträckt ben - Lyft arm och ben diagonalt 	<ul style="list-style-type: none"> • Rikta blicken nedåt • Lyft knäet max 5 cm • Svanken ska hållas neutral (normal hållning). • Roterar ej höften vid.



Buk

Upprepningar	Övningar	Viktigt att tänka på
<p>30-50 upprepningar</p>	<p>Korta sit ups</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Säkra ryggen genom att spänna bålen. • Dra dig långsamt upp utan ryck • Rikta blicken snett framåt / uppåt • Fötterna i golvet genom hela rörelsen • Gå ner helt innan du går upp igen

<p>30-50 upprepningar</p>	<p>Sneda sit ups</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Säkra ryggen genom att spänna bålen. • Lyft rakt upp och därefter en tydlig rotation, sedan tillbaka till mittenläget och därefter återgå till golvet • Växla varannan vänster / varannan höger
<p>15-25 upprepningar</p>	<p>Långa sit ups</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Starta i sittande position • Säkra ryggen genom att spänna bålen. • Sänk överkroppen så att svanken nuddar underlaget • Skulderna ska aldrig vidröra underlaget • Dra dig långsamt upp utan ryck • Rikta blicken snett framåt / uppåt • Fötterna i golvet genom hela rörelsen
<p>10-15 upprepningar 5 s ner 5 s upp,</p>	<p>Häldopp</p>  <p><u>Variationer</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Böjda ben - Sträck ut ett ben 	<ul style="list-style-type: none"> • Svanken ska vara neutral och får inte öka under rörelsen. • Säkra ryggen genom att spänna bålen. • Genomför rörelsen långsamt och med fokus på ländryggen

Stabilitetsövningar

Upprepningar	Övningar	Viktigt att tänka på
60-120 sekunder	<p>Plankan</p>  <p><u>Variationer</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Statisk planka - För ut ett ben - Lyft ben och arm diagonalt - Dra upp ett ben 	<ul style="list-style-type: none"> • Spänn (stabilisera) bålen • Rikta blicken snett framåt ,nedåt • Behåll neutral position genom hela kroppen, svanka inte. • ”Tappa” eller rotera inte höften (parallella höfter). • ”Tappa” inte knäet vid övningen ”dra upp ett ben”
10-20 upprepningar	<p>Dynamisk sidplankan</p>  <p><u>Variationer</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Stöd det undre knäet i underlaget - Raka ben - Lyft övre benet 	<ul style="list-style-type: none"> • Spänn (stabilisera) bålen • Behåll neutral position genom hela kroppen. • Höften rör sig långsamt upp och ner.
5-10 upprepningar per sida	<p>Rotation överkropp</p>  <p><u>Variationer</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Knästående - Stående på tårna 	<ul style="list-style-type: none"> • Spänn (stabilisera) bålen. • Behåll neutral position genom hela kroppen, svanka inte. • Titta på handen vid rotation. • Växla höger/vänster

<p>10-20 upprepningar</p>	<p>Sätelyft</p> 	<p><u>Variationer</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Båda fötterna i backen - Lyft ena benet 	<ul style="list-style-type: none"> • Spänn (stabilisera) bålen • Långsam rörelse • Höften får inte rotera
<p>5-15 sekunder</p>	<p>Lejonet</p> 		<ul style="list-style-type: none"> • Spänn (stabilisera) bålen • Svanka inte • Höften får inte rotera