

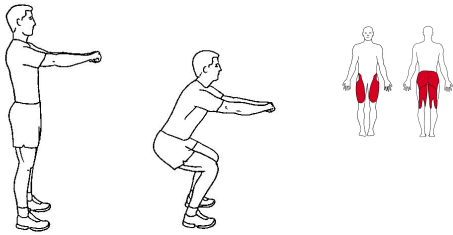
# Friskis&Svettis Skellefteå

Styrkeprogram med egen kroppsvikt som belastning.

Av: Lennarth Johnsson



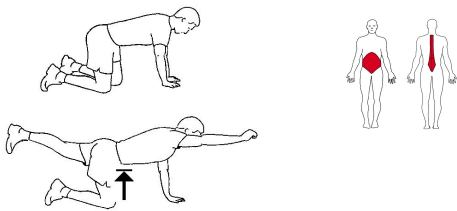
Allmänna styrkeövningar med egen kropp som belastning. Öka progressivt mängd och insats i denna för idrotten kompletterande sommarciskel.



## 1. Knäböj 1

Stå med fötterna i höftbredd. **Håll ryggen neutralt rak med blicken framåt.** Böj i knäna tills låren är parallella med golvet. Pressa upp och återgå till utgångspositionen. Alternativt kan du hålla ställningen med böjda knäna i några sekunder. Se till att ha hälarna på golvet/stå i lätt lutning och att knäna inte skjuter längre fram än tårna.

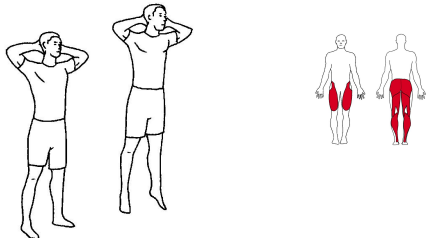
**Set: 1 , Reps: 10 och en mer rep per träning alt. vecka.**



## 2. "Fyrfot" ben- och armlöft

Stå på alla fyra och finn neutralställningen i ryggen och bäckenet. **Spänn nedre delen av magen genom att "dra" in naveln mot ryggen och lyft den ena benet** och den motsatta armen tills de är i förlängning med resten av kroppen. Upprepa med motsatt sida.

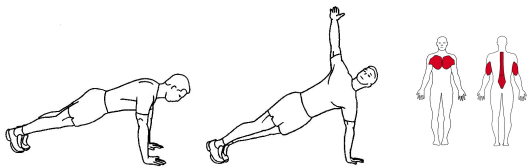
**Set: 1 , Reps: 10 åt vardera håll, växelvis. Öka med 1 per vecka.**



## 3. Prisoner Squat

Starta i en stående position med händerna bakom huvudet. Fötterna hålls i en axelbredds avstånd och ryggen hålls neutral. Starta rörelsen genom att sätta dig bakåt som i en djup knäböj (lätt slutning om vrist är orörlig). När du kommer ned i bottenpositionen med höften under knät hoppar du upp så högt du kan. Håll en neutral rygg genom hela övningen och ha tyngden på hälarna.

**Set: 1 , Reps: 10 och en mer varje träning/vecka**



## 4. Armhävningar m/rotation (relativt svår)

Stå med händerna på golvet. **Spänn mage och rumpa så att ryggen är i linje med resten av kroppen.** Sänk långsamt kroppen mot golvet och pressa tillbaka, utan att böja i höften. I slutpositionen vrider du kroppen, genom att lägga över kroppsvikten till den ena armen och samtidigt lyfta den andra armen upp mot taket.

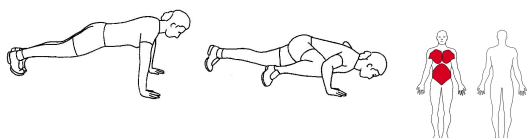
**Set: 1 åt vardera håll. , Reps: 5 per var sida och 1 rep mer per träning alt. vecka**



## 5. Stående utfallssteg

Stå med samlade ben och sätt armarna i sidan. Lyft det ena benet och ta steget framåt. **När benet träffar golvet bromsas rörelsen så kroppen kommer i en djup position.** Överkroppen ska vara rak. Tryck ifrån bakåt och återgå till stående neutralt läge. Knäkontroll och neutral rygg är viktigt genom hela rörelsen.

**Set: 1 , Reps: 10 djupa steg per ben. Öka med 1 steg per träning alt vecka**



## 6. Spindel push-ups

Stå på tå och ha raka armar med en axelbredds avstånd mellan händerna. **Böj armbågarna och sänk bröstet ned mot golvet samtidigt som du för det ena benet mot armbågen.** Pressa dig tillbaka till utgångspositionen och repetera övningen med motsatt ben.

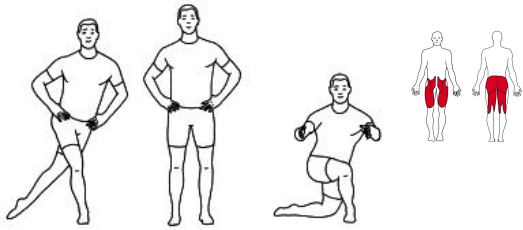
**Set: 1 set, växelvisa , Reps: 10 åt vardera håll, växelvis. Öka med 1 rep per träning alt. vecka**



# Friskis&Svettis Skellefteå

Styrkeprogram med egen kroppsvikt som belastning.

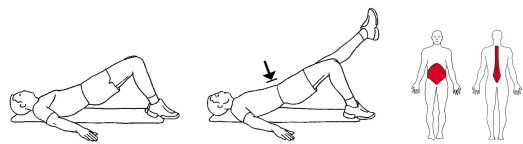
Av: Lennarth Johnsson



## 7. Korsande utfall bakom

Starta stående. Därefter korsar den ena foten bakom den andra. Målet är att hålla båda fötter i linje med varandra. Beroende på rörlighet ska det korsade benet vara mer eller mindre i linje med den främre foten. När foten sträcks bakåt är det viktigt att också rotera bäckenet bakåt. Till exempel sätt det vänstra benet bakom det högra och vänster fot roteras tillbaka. Sätt dig kontrollerat ner i en djup knäböj med korsade fötter. Se till att den bakre foten har passerat benet på den främre foten och hälen på de bakre foten lyfts medan man sätter sig på marken. Efter en kontrollera nergångsfas, lyft kroppen upp igen till stående och för tillbaka fötterna till normal position.

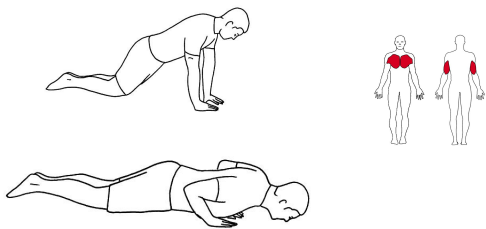
**Set: 1 , Reps: 10 reps åt båda håll, växelsvis.**



## 8. "Bron" m/benspark-mage-core-baksida

Placera fotsulorna på golvet och armarna snett ut åt sidan. Spänn den nedre delen av magen genom att trycka naveln mot ryggen, och tippa bäckenet bakåt. Sparka växelsvis upp benen i långsamma bensparkar. Låren ska hela tiden vara parallella samt höften hållas högt!

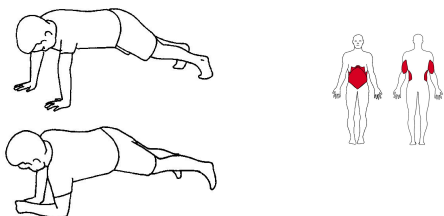
**Set: 1 , Reps: 10 åt vardera håll, växelsvis. Öka med 1 rep per träning alt.vecka.**



## 9. Diamond push-up på knä

Starta med knäna mot golvet i en push-up position på raka armar. Händerna hålls i smalare position än axlarna och rotera inåt i diamantform. Spänn mage och rygg, sänk kroppen ned mot golvet innan du pressar dig upp till startpositionen. **Tänk at det ska gå en rak linje genom kroppen från huvud, axlar, höfter och knä.**

**Set: 1 , Reps: 10. Öka med 1 rep mer per träning.**



## 10. Gå upp och ner på armbågarna i plankan

Stå på tårna och håll överkroppen fixerad i rakt läge. Gå sedan upp och ner från/till armbågarna, växelsvis

**Set: 1 , Reps: 10 åt vardera håll, växelsvis. Öka med 1 rep per träning alt. vecka**



## 11. Häcksittande (dynamisk rörlighet och corefunktion)

Häcksittande med benskitte. Försök att komma till att ha knät och det raka benet i 90°. Stanna i ytterläget någon sekund innan byta av ben.

**Set: 1 , Reps: 10 åt vardera håll, växelsvis**



## 12. Höftböjare (rörlighet)

Stå i friar-position på en matta med en öppen knävinkel i det främre benet. Placera händerna i höfthöjd och böj ytterligare i det främre benet. Håll positionen och känn att det sträcker på framsidan av låret på den motsatta sidan. Vänd tillbaka till utgångspositionen och upprepa. Det är viktigt att ryggen hålls rak under utförandet. Håll i djupt läge 60-120s.

