STYRKETRÄNING FÖR BADMINTONSPELARE

BADMINTON SWEDEN

Innehåll

Styrketräningsrekommendationer 3
Rekommendationer för att öka styrkan 3
Rekommendationer för att öka muskelmassan 3
Rekommendationer för att förbättra explosiviteten 3
Styrketräning för barn och ungdomar 4
Styrketräning med kroppsviktsövningar 5
Träningsprogram med kroppsviktsövningar 6
Alternativ 1: cirkelpass med kroppsviktsövningar 6
Alternativ 2: träning till failure 6
Översikt av kroppviktsövningar av varierande svårighetsgrad 7
Övningsbeskrivning av kroppsviktsövningar 8
Knäböj 8
Press med överkroppen 9
Höftsträckare 10
Drag med överkroppen 11
Ljumskar 12
Bål 13
Höftabduktorer 14
Vader 15
Styrketräning med skivstång 16
Uppvärmning med skivstångskomplex 16
Knäböj 17
Utfallssteg 18
Rumänska marklyft 19
Militärpress 20
Skivstångsrodd 21

Styrketräningsrekommendationer

Styrketräning kan utföras i många syftet, exempelvis för att bli starkare, bygga muskler eller förbättra explosiviteten. Styrketräning bestående av basövningar med skivstång kan uppfylla samtliga av dessa syften. Nedan följer korta rekommendationer gällande hur styrketräningen ska utformas utifrån syftet med träningen.

Rekommendationer för att öka styrkan

- Styrketräna primärt med en intensitet motsvarande 1-8RM eller mer än 70 procent av 1RM.
- Du måste inte utföra styrketräningen till failure (maximal muskulär utmattning), men du kan med fördel variera dig i din träning.
- Utför repetitionerna med så hög hastighet som möjligt, trots att en hög belastning kommer medföra en långsammare hastighet.
- En volym på 1-3 set per muskelgrupp och vecka kan räcka för att du ska öka styrkan. För maximal styrkeökning krävs dock sannolikt att du utför åtminstone 5 set per muskelgrupp och vecka.

Förslag på träningspass (per muskelgrupp): 4x4 repetitioner på 85% av 1RM med 3-5 minuter vila mellan seten.

Rekommendationer för att öka muskelmassan

- Träna med en intensitet motsvarande ca 6-15RM eller mer än 30 procent av 1RM.
- Ju lättare belastning, desto viktigare att träna till failure. Det viktiga är att musklerna tröttas ut när du styrketränar.
- Hastigheten har ingen större betydelse för muskeltillväxten. Se bara till att du kan utföra övningarna med god kontroll även när musklerna blivit uttröttade.
- Så lite som 1-3 set per muskelgrupp och vecka kan räcka för att öka muskelmassan, men maximal muskeltillväxt kräver sannolikt att du utför minst 10 set per muskelgrupp och vecka.

Förslag på träningspass (per muskelgrupp): 3x10 repetitioner på 85% av 1RM med 2-3 minuter vila mellan seten.

Rekommendationer för att förbättra explosiviteten

- Variera intensitet mellan lätta kroppsviktsövningar och tung styrketräning.
- Undvik failure i så hög utsträckning som möjligt.
- Se till att alltid utföra repetitionerna med så hög hastighet som möjligt. Både din intention att lyfta med hög hastighet och den faktiska hastigheten på lyften har betydelse.
- Specifika rekommendationer gällande träningsvolym saknas, men det är viktigt att träningen kan utföras med hög kvalitet. Anpassa därför träningsvolymen så du kan utföra övningarna explosivt och med hög hastighet.

Förslag på träningspass: Fyra superset där en styrkeövning utförs med 4 repetitioner på 80% av 1RM och alterneras med plyometrisk övning, såsom häckhopp, som utförs med 4 repetitioner. Vila 1-2 minuter mellan övningarna.

Fördjupad läsning: Låt syftet styra din styrketräning

Styrketräning för barn och ungdomar

Styrketräning för barn och ungdomar har tidigare ansetts vara verkningslöst och riskfyllt. Forskning har dock tydligt visat att styrketräning har många positiva effekter, så som förbättrad motorik och ökad styrka samt positiva psykologiska effekter och hälsomässiga fördelar.

Riskerna med styrketräning i unga åldrar har visat sig överdrivna och forskningen tyder i stället på att styrketräningen kan förebygga skador. Detta förutsätter att styrketräningen bedrivs under övervakning av kunniga ledare och att träningen anpassas utifrån barnens behov, förutsättningar och målsättning.

Initialt bör styrketräningen syfta till att förbättra barnens motorik i allmänhet och teknik i övningarna i synnerhet. Hos prepubertala barn är det nämligen främst motorik och koordination som förbättras och det sker ingen nämnvärd muskeltillväxt.

Barn och ungdomar bör därför främst styrketräna med fokus på övningsutförande för att bygga en stabil motorisk bas att bygga vidare på högre upp i åldrarna. Styrketräningen kan därför med fördel vara varierad så barnen får lära sig utföra många olika övningar med olika rörelseomfång och rörelsetempo.

Styrketräningens utformning ska baseras på utövarens kronologiska och biologiska ålder, fysiska och psykologiska mognad samt motoriska och tekniska färdigheter. Därtill bör styrketräningen anpassas utifrån individens tidigare erfarenhet.

När barnet kommit in i puberteten (tillväxtspurten) kan styrketräningen successivt ändras för att bli alltmer lik styrketräningen för vuxna individer. Men det är först efter puberteten barnen får någon nämnvärd muskeltillväxt av styrketräningen.

Rekommendationer i korthet:

- Utför många olika övningar med allt ifrån kroppsviktsövningar till skivstångsövningarna som beskrivs nedan. Värm upp med enkla och varierade kroppsviktsövningar.
- Utför 1-3 set per övning med 10-15 repetitioner per set. Vila en minut mellan varje set.
- Övningarna bör utföras i ett kontrollerat tempo. Tempot kan varieras för att göra träningen än mer varierad under förutsättning att en god teknik kan bibehållas.
- Styrketräningen kan utföras 1-3 gånger per vecka med åtminstone en vilodag mellan passen.

Styrketräning med kroppsviktsövningar

Det huvudsakliga syftet med styrketräningen med kroppsvikt att förbättra styrkan. Vilket i sin tur både förbättrar prestationsförmågan och minskar skaderisken. Ser du till att övningarna är tillräckligt utmanande kan styrketräning med kroppsvikten som belastning vara lika effektivt som styrketräning med maskiner eller annat yttre motstånd.

Att utföra styrketräning med kroppsvikt kan ha många fördelar. För det första är det en enkel och billig form av träning eftersom du inte behöver några eller endast ett fåtal redskap. Du kan träna var som helst och när som helst, vilket gör det lätt att få rutin på träningen.

En annan fördel med styrketräning med kroppsvikt jämfört med styrketräning i maskiner är att det kan öka din kroppskontroll, koordination och balans. När du använder din egen kroppsvikt som motstånd blir det nämligen en utmaning att hålla balansen och kontrollera rörelserna.

Kroppsviktsövningar är en lämplig introduktion till styrketräning just i syfte att förbättra koordinationen innan yttre belastning adderas. Därmed inte sagt att kroppsviktsövningar endast lämpar sig till yngre individer eller nybörjare. Tvärtom kan kroppsviktsövningar vara ett effektivt inslag i styrketräningen även för vältränade seniorer.

Träningsprogram med kroppsviktsövningar

Nedan följer två träningsprogram som kan utföras en till tre gånger per vecka. Programmen består av åtta kroppsviktsövningar, vilka kan anpassas i två till tre nivåer. Detta gör att svårighetsgraden kan anpassas efter individens fysiska förmåga.

Alternativ 1: cirkelpass med kroppsviktsövningar

Utforma ett cirkelpass genom att välja ut en övning från varje kategori. Utför sedan övningarna i två till tre varv där varje övning utförs i 30 sekunder följt av 15 sekunders vila.

Alternativ 2: träning till failure

Det här programmet passar spelare som är vana vid att styrketräna och har lärt sig utföra övningarna med god teknik.

Välj ut en övning från varje kategori och utför dessa i ett eller två set till failure, det vill säga maximal muskulär utmattning där du utför så många repetitioner du orkar. Som guidning för att hitta rätt nivå på övningarna finns angivna riktvärden avseende antalet repetitioner man ska klara innan man går vidare till nästa nivå. På den svåraste nivån blir målet att sätta nytt personbästa men det finns även riktvärden för vad en dam- och herrseniorspelare bör klara.

Om övningarna utförs i den nedan angivna ordningen alterneras vilka muskelgrupper som tränas. Det kan därför räcka med att vila 30-60 sekunder mellan övningarna för att göra passet mer tidseffektivt.

Att träna till failure fyller tre syften i det här programmet:

1. Individen får en direkt feedback på om övningen är lagom utmanande, eller om det är dags att utföra en svårare variant av övningen.
2. Övningarna fungerar som styrketester vilket ger värdefull feedback för att utvärdera effekten av styrketräningen.
3. Spelarna kan utmana sig själva att klara av fler repetitioner nästa träningspass.
4. Genom att utmana sig till att utföra maximalt antal repetitioner säkerställs en god effekt av styrketräningen, trots den låga volymen och avsaknaden av yttre belastning.

Översikt av kroppviktsövningar av varierande svårighetsgrad

Övningskategori	Svårighetsgrad	Riktvärde
Knäböj	1. Enbensknäböj mot bänk 2. Enbensknäböj på bänk (häldopp) 3. Enbensknäböj (pistol squat)	20 repetitioner innan nästa nivå. 20 repetitioner innan nästa nivå. Damseniorspelare bör klara 10 repetitioner. Herrseniorspelare bör klara 15 repetitioner.
Press med överkroppen	1. Armhävningar mot bänk 2. Armhävningar 3. Armhävningar med fötterna på bänk	20 repetitioner innan nästa nivå. 20 repetitioner innan nästa nivå. Damseniorspelare bör klara 10 repetitioner. Herrseniorspelare bör klara 30 repetitioner.
Höftsträckare	1. Höftlyft på två ben 2. Enbenshöftlyft 3. Enbenshöftlyft på bänk	20 repetitioner innan nästa nivå. 20 repetitioner innan nästa nivå. Dam- och herrseniorspelare bör klara 30 repetitioner.
Drag med överkroppen	1. Hängande rodd i 45° lutning 2. Hängande rodd med fötterna på bänk	20 repetitioner innan nästa nivå. Damseniorspelare bör klara 3 repetitioner. Herrseniorspelare bör klara 15 repetitioner.
Ljumskar	1. Isometrisk Copenhagen adductor exercise 2. Copenhagen adductor exercise med kort hävarm 3. Copenhagen adductor exercise	30 sekunder innan nästa nivå. 20 repetitioner innan nästa nivå. Dam- och herrseniorspelare bör klara 20 repetitioner.
Bål	1. Ryggliggande benlyft 2. Hela sit-ups 3. Ryggliggande benlyft med rumplyft	20 repetitioner innan nästa nivå 20 repetitioner innan nästa nivå Dam- och herrseniorspelare bör klara 20 repetitioner.
Höftabduktorer	1. Knästående sidoplankan med benlyft 2. Sidoplanka med benlyft	20 repetitioner innan nästa nivå. Dam- och herrseniorspelare bör klara 20 repetitioner.
Vader	1. Enbenståhävningar på golv 2. Enbenståhävningar på avsats	30 repetitioner innan nästa nivå. Dam- och herrseniorspelare bör klara 30 repetitioner.

Övningsbeskrivning av kroppsviktsövningar

Knäböj

Svårighetsgrad 1 – Enbensknäböj mot bänk



- Stå på ett ben med en bänk bakom dig. Utför en enbensknäböj till dess att sätet nuddar bänken.
- Tryck dig sedan upp till utgångspositionen.
- Knät ska alltid peka i samma riktning som foten.
- Lägg en vattenflaska eller motsvarande på bänken om den är för låg.

Instruktionsfilm för enbensknäböj mot bänk

Riktvärde: Spelaren ska klara av 20 repetitioner innan nästa nivå.

Svårighetsgrad 2 – Enbensknäböj på bänk (häldopp)



- Stå på ett ben på bänken (gymbänk alt. stol) med det andra benet på sidan utanför bänken. Utför en enbensknäböj till dess att hälen nuddar golvet.
- Tryck dig sedan upp till utgångspositionen.
- Knät ska alltid peka i samma riktning som foten.

Instruktionsfilm för enbensknäböj på bänk

Riktvärde: Spelaren ska klara av 20 repetitioner innan nästa nivå.

Svårighetsgrad 3 – Enbensknäböj (pistol squat)



- Stå på ett ben och utför en fulldjup enbensknäböj. I bottenläget har hela baksida lår och underben kontakt med varandra och det fria benet pekar framåt.
- Tryck dig sedan upp till utgångspositionen.
- Knät ska alltid peka i samma riktning som foten.

Instruktionsfilm för pistol squat

Riktvärde: Damseniorspelare bör klara 10 repetitioner. Herrseniorspelare bör klara 15 repetitioner.

Press med överkroppen

Svårighetsgrad 1 – Armhävningar mot bänk



- Ställ dig i armhävningsposition med händerna placerade något bredare än axelbrett isär på bänken.
- Sänk dig ner till dess att bröstet nuddar bänken och pressa dig sedan upp på raka armar.
- Kroppen ska hållas i en rak linje hela rörelsen.

Instruktionsfilm för armhävningar mot bänk

Riktvärde: Spelaren ska klara av 20 repetitioner innan nästa nivå.

Svårighetsgrad 2 – Armhävningar



- Ställ dig i armhävningsposition med händerna placerade något bredare än axelbrett isär.
- Sänk dig ner till dess att bröstet nuddar golvet och pressa dig sedan upp på raka armar.
- Kroppen ska hållas i en rak linje hela rörelsen.

Instruktionsfilm för armhävningar

Riktvärde: Spelaren ska klara av 20 repetitioner innan nästa nivå.

Svårighetsgrad 3 – Armhävningar med fötterna på bänk



- Ställ dig i armhävningsposition med händerna placerade på golvet något bredare än axelbrett isär. Fötterna placeras på en bänk.
- Sänk dig ner till dess att bröstet nuddar golvet och pressa dig sedan upp på raka armar.
- Kroppen ska hållas i en rak linje hela rörelsen.

Instruktionsfilm för armhävningar med fötterna på bänk

Riktvärde: Damseniorspelare bör klara 10 repetitioner. Herrseniorspelare bör klara 30 repetitioner.

Höftsträckare

Svårighetsgrad 1 – Höftlyft på två ben



- Ligg på rygg med böjda knän och armarna korsade över bröstet.
- Lyft upp höften genom att spänna sätet och baksida lår. Undvik att svanka.
- Sänk sedan ner höften mot golvet och vänd rörelsen precis när sätet nuddar golvet.
- Övningen ska utföras i ett tempo på 1 sekund upp och 1 sekund ner. Använd gärna en metronom.

Instruktionsfilm för höftlyft på två ben

Riktvärde: Spelaren ska klara av 20 repetitioner innan nästa nivå.

Svårighetsgrad 2 – Enbenshöftlyft



- Ligg på rygg med det aktiva benet böjt med foten i golvet och det andra benet sträckt i luften.
- Lyft upp höften genom att spänna sätet och baksida lår. Undvik att svanka.
- Sänk sedan ner höften mot golvet och vänd rörelsen precis när sätet nuddar golvet.
- Övningen ska utföras i ett tempo på 1 sekund upp och 1 sekund ner. Använd gärna en metronom.

Instruktionsfilm för enbenshöftlyft

Riktvärde: Spelaren ska klara av 20 repetitioner innan nästa nivå.

Svårighetsgrad 3 – Enbenshöftlyft på bänk



- Ligg på rygg med det aktiva benet böjt med foten placerad på en bänk och det andra sträckt i luften. I utgångspositionen har du 90° i knä- och höftled på det aktiva benet.
- Lyft upp höften genom att spänna sätet och baksida lår. Undvik att svanka.
- Sänk sedan ner höften mot golvet och vänd rörelsen precis när sätet nuddar golvet.
- Övningen ska utföras i ett tempo på 1 sekund upp och 1 sekund ner. Använd gärna en metronom.

Instruktionsfilm för enbenshöftlyft på bänk

Riktvärde: Dam- och herrseniorspelare bör klara 30 repetitioner

Drag med överkroppen

Svårighetsgrad 1 – Hängande rodd i 45° lutning



- Placera en stång ungefär i höjd med midjan. Lägg dig under stången och fatta tag om stången med ett brett överhandsgrepp.
- I utgångspositionen hålls kroppen rak med en tänkt linje genom huvud, axlar, höfter, knän och anklar. Stången är placerad ovanför nedre delen av bröstkorgen.
- Dra dig sedan upp med bröstet mot stången genom att böja på armarna och dra ihop skuldrorna. Sikta på att träffa stången ungefär där revbenen möter bröstbenet.
- I toppläget bildar kroppen en vinkel på 45° mot golvet.
- Sänk dig sedan ner till utgångspositionen och upprepa. Tänk på att hålla kroppen rak genom hela rörelsen.
- Övningen kan även utföras med suspensionsband i stället för med skivstång och ställning.

Instruktionsfilm för hängande rodd i 45° lutning

Riktvärde: Spelaren ska klara av 20 repetitioner innan nästa nivå.

Svårighetsgrad 2 – Hängande rodd med fötterna på en bänk



- Placera en stång ungefär i höjd med midjan. Lägg dig under stången och fatta tag om stången med ett brett överhandsgrepp. Placera fötterna på en bänk.
- I utgångspositionen hålls kroppen rak med en tänkt linje genom huvud, axlar, höfter, knän och anklar. Stången är placerad ovanför nedre delen av bröstkorgen.
- Dra dig sedan upp med bröstet mot stången genom att böja på armarna och dra ihop skuldrorna. Sikta på att träffa stången ungefär där revbenen möter bröstbenet.
- Sänk dig sedan ner till utgångspositionen och upprepa. Tänk på att hålla kroppen rak genom hela rörelsen.
- Övningen kan även utföras med suspensionsband i stället för med skivstång och ställning.

Instruktionsfilm för hängande rodd

Riktvärde: Damseniorspelare bör klara 3 repetitioner. Herrseniorspelare bör klara 15 repetitioner.

Ljumskar

Svårighetsgrad 1 – Isometrisk Copenhagen adductor exercise



- Ligg i en sidoplanka med nedre armens armbåge positionerad rakt under axeln och det övre benets fot på bänken.
- Sett från sidan ska din kropp bilda en rak linje genom huvud, axlar, höfter, knän och fötter. Försök bibehålla positionen i 30 sekunder.
- Om du får ont i knät när du utför övningen kan du prova att placera knät på bänken i stället för foten.

Riktvärde: Spelaren ska klara av 30 sekunder innan nästa nivå.

Svårighetsgrad 2 – Copenhagen adductor exercise med kort hävarm



- Ligg i en sidoplanka med nedre armens armbåge positionerad rakt under axeln och det övre benets knä på något stabilt ungefär i höjd med lårets mitt. Låt gärna en kompis lyft benet under knät.
- I startpositionen är höften sänkt en bit ner mot underlaget och det nedre benets fot är i kontakt med underlaget.
- Börja rörelsen genom att lyfta det undre benet så det ligger parallellt med det övre benet. Samtidigt lyfter du upp höften så att du i toppläget har en rak linje mellan fot, höft och axel.
- I en kontrollerad rörelse sänker du sedan ner benet och höften till utgångspositionen.

Instruktionsfilm för Copenhagen adductor exercise med kort hävarm

Riktvärde: Spelaren ska klara av 20 repetitioner innan nästa nivå.

Svårighetsgrad 3 – Copenhagen adductor exercise



- Se instruktioner för svårighetsgrad 2. Skillnaden är att du har det övre benets fot på något stabilt ungefär höfthöjd. Därmed har hävarmen förlängts och övningen blir därför jobbigare att utföra.

Instruktionsfilm för Copenhagen adductor exercise

Riktvärde: Dam- och herrseniorspelare bör klara 20 repetitioner.

Bål

Svårighetsgrad 1 – Ryggliggande benlyft



- Ligg på rygg med armarna i snett ut från kroppen.
- Lyft benen upp mot taken genom att böja i höften och sänk sedan ner benen i en kontrollerad rörelse.
- Sänk sedan ner benen i en kontrollerad rörelse. Utför nästa repetition direkt när hälarna nuddar golvet.
- Benen ska vara sträckta genom hela rörelsen.

Instruktionsfilm för ryggliggande benlyft

Riktvärde: Spelaren ska klara av 20 repetitioner innan nästa nivå.

Svårighetsgrad 2 – Hela sit-ups



- I utgångspositionen ligger du raklång på rygg med armarna sträckta ovanför huvudet.
- Sätt dig upp samtidigt som du sträcker fram händerna och nuddar tårna.
- Lägg dig sedan ner på rygg igen i en kontrollerad rörelse. Utför nästa repetition direkt när du kommit tillbaka till utgångspositionen.

Instruktionsfilm för hela sit-ups

Riktvärde: Spelaren ska klara av 20 repetitioner innan nästa nivå.

Svårighetsgrad 3 – Ryggliggande benlyft med rumplyft



- Ligg på rygg med armarna i snett ut från kroppen.
- Lyft benen upp mot taken genom att böja i höften. När benen pekar upp mot taket lyfter du upp rumpan och ländryggen från golvet.
- I toppläget har bara skuldror, armar och huvud kontakt med golvet.
- Sänk sedan ner benen i en kontrollerad rörelse. Utför nästa repetition direkt när hälarna nuddar golvet.
- Benen ska vara sträckta genom hela rörelsen.

Instruktionsfilm för ryggliggande benlyft med rumplyft

Riktvärde: Dam- och herrseniorspelare bör klara 20 repetitioner.

Höftabduktorer

Svårighetsgrad 1 – Knästående sidoplanka med benlyft



- Ligg på sidan med armbågen placerad under axeln. Endast underarmen och undre benets knä ska ha kontakt med underlaget.
- Lyft övre benets fot i ett kontrollerat tempo rakt uppåt så högt som möjligt. Sänk sedan ner benet till utgångspositionen. Tårna ska peka framåt hela tiden.

Instruktionsfilm för knästående sidoplanka med benlyft

Riktvärde: Spelaren ska klara av 20 repetitioner innan nästa nivå.

Svårighetsgrad 2 – Sidoplanka med benlyft



- Ligg på sidan med armbågen placerad under axeln. Endast underarmen och undre benets fot ska ha kontakt med underlaget.
- Lyft övre benets fot i ett kontrollerat tempo rakt uppåt så högt som möjligt. Sänk sedan ner benet till utgångspositionen. Tårna ska peka framåt hela tiden.

Instruktionsfilm för sidoplanka med benlyft

Riktvärde: Dam- och herrseniorspelare bör klara 20 repetitioner.

Vader

Svårighetsgrad 1 – Enbenståhävningar på golv

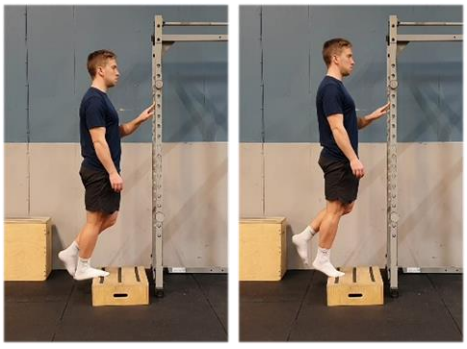


- Utan skor ställer du dig mot väggen och sätter upp fingrarna mot väggen för att hålla balansen.
- Ståendes på ett ben utför du en tåhävning så högt som möjligt. I toppläget har du tyngdpunkten under basen av ”pektån”. Sänk dig sedan ner till utgångspositionen.
- Tåhävningarna ska utföras i ett tempo på 1 sekund upp och 1 sekund ner. Använd gärna en metronom.

Instruktionsfilm för enbenståhävningar på golv

Riktvärde: Spelaren ska klara av 30 repetitioner innan nästa nivå.

Svårighetsgrad 2 – Enbenståhävningar på avsats



- Övningen kan utföras med eller utan skor. Ställ dig på en stepbräda eller motsvarande och sätt fingrarna mot väggen för att hålla balansen.
- Ställ dig på ett ben med hälen hängandes utanför kanten på stepbrädan. Utför en tåhävning så högt som möjligt. I toppläget har du tyngdpunkten under basen av ”pektån”. Sänk dig sedan ner till utgångspositionen.
- Tåhävningarna ska utföras i ett tempo på 1 sekund upp och 1 sekund ner. Använd gärna en metronom.
- Avsluta övningen när du inte kan utföra tåhävningarna i fullt rörelseomfång.

Instruktionsfilm för enbenståhävningar på avsats

Riktvärde: Dam- och herrseniorspelare bör klara 30 repetitioner.

Styrketräning med skivstång

Uppvärmning med skivstångskomplex

Syfte med övningen:

Ett skivstångskomplex är en serie övningar som syftar till att värma upp hela kroppen. Övningarna som ingår i skivstångskomplexet kan med fördel vara liknande övningar eller rörelser som sedan ska utföras under träningspasset. Under skivstångskomplexet utför du alla övningar i följd, utan att lägga ifrån dig skivstången.

Utförande:

- Greppa tag i skivstången och utför fem repetitioner skivstångsrodd. Se utförande nedan.
- Fortsätt med fem repetitioner styrkevändningar. Fokusera på att skapa kraft med benen, framför allt sätet och baksida lår, när du vänder upp stången till axlarna.
- När stången ligger på axlarna utför du fem repetitioner militärpress. Se utförande nedan. När du pressat upp stången den femte gången sänker du ner stången bakom huvudet.
- Utför fem repetitioner knäböj. Se utförande nedan.
- Avsluta med att utföra fem repetitioner av good mornings. Här är tanken att baksida lår, sätet och ryggen ska arbeta. Bibehåll ryggens neutrala kurvatur samtidigt som du fäller dig framåt i höfterna. Knäna ska hållas lätt böjda under hela utförandet.

När du utfört ovan beskrivna serie av övningar får du sätta ner skivstången på golvet/ställningen igen. Du kan därefter vila någon minut och sedan utföra ett set till av samma skivstångskomplex. Eventuellt med en något tyngre skivstång.

Instruktionsfilm för skivstångskomplexet



Knäböj

Syfte med övningen:

Knäböj är framför en övning för musklerna på lårens framsida men tränar även lårens baksida, höfter och bålmuskulaturen. Knäböj är därför en effektiv övning där du tränar i princip hela underkroppen och bålen. Eftersom du står stadigt med båda fötterna i golvet när du utför knäböj är det en bra övning för att träna din maximala styrka i benen.

Utförande:

- Placera en skivstång i brösthöjd på en ställning. Greppa tag om skivstången med ett smalt eller brett grepp beroende på vad du föredrar.
- Kliv sedan in under stången och placera stången på axlarna eller över skulderbladen. Ställ dig stadigt med fötterna på ungefär höftbrett avstånd ifrån varandra. Lyft därefter av skivstången från ställningen och ta 2-3 korta steg bakåt.
- Inta önskad bredd mellan fötterna, ungefär axelbrett isär kan vara bra att utgå ifrån om du känner dig osäker. Ta ett djupt andetag, brösta upp dig lite och stå med en stolt hållning.
- Sänk dig ner i en kontrollerad rörelse genom att böja i höfter, knän och fotleder. Gå så djupt du kan med bibehållen neutral kurvatur i ryggen.
- Res dig sedan upp till stående genom att sträcka i höfter, knän och fotleder. Se till att vikten är jämnt fördelad mellan höger och vänster ben genom hela rörelsen och att tyngdpunkten ligger mitt över fötterna.
- Knäna ska peka i samma riktning som fötterna genom hela rörelsen.

Instruktionsfilm för knäböj



Utfallssteg

Syfte med övningen:

Med utfallssteg tränar du musklerna på lårens framsida, lårens baksida, ljumskar, höfter och bålmuskulaturen. Med utfallssteg får du även träna din koordination och balans eftersom du lägger större delen av belastningen på ett ben i taget. Utfall kan utföras i många varianter och med olika redskap. Utfallssteg med skivstång är den mest grundläggande varianten av utfallssteg och ger en bra utgångspunkt för övriga varianter.

Utförande:

- Placera skivstången i brösthöjd på en skivstångsställning. Greppa skivstången något bredare än axelbrett och kliv in under stången. Placera stången på axlarna, lyft av stången och ta några steg bort från ställningen.
- I utgångspositionen står du med fötterna höftbrett isär, sträckta ben och upprätt överkropp.
- Påbörja rörelsen genom att ta ett stort kliv framåt och sänk därefter ner kroppen tills det bakre knät är strax ovanför golvet. I bottenläget har du ungefär 90 grader i knälederna och överkroppen är upprätt.
- Skjut sedan ifrån ordentligt med det främre benet så att du återgår till utgångspositionen utan att släpa främre foten i golvet. Du kan därefter välja att upprepa med ytterligare ett utfall med samma ben eller alternera mellan sidorna.
- Se till att både knän och fötter pekar framåt under hela utförandet samt att överkroppen hålls upprätt.

Instruktionsfilm för utfallssteg



Rumänska marklyft

Syfte med övningen:

Rumänska marklyft skiljer sig från vanliga marklyft på så sätt att benen hålls raka när du utför övningen. Dessutom börjar du övningen i upprätt position med stången hängandes i armarna, till skillnad från vanliga marklyft där du börjar med stången på golvet. Rumänska marklyft syftar framför allt till att träna sätesmuskulaturen och musklerna på lårets baksida.

Utförande:

- Greppa tag i stången med ett överhandsgrepp eller ett mixat grepp. Placera händerna ungefär axelbrett isär och håll armbågarna helt sträckta. Fötterna placerar du ungefär höftbrett isär eller något smalare.
- Håll överkroppen i en stolt hållning och böj lite lätt på knäna. Sänk därefter ner stången mot golvet i en kontrollerad rörelse genom att böja i höften. Du kan tänka att du ska skjuta ut rumpan bakåt.
- Strax innan viktskivorna nuddar i golvet vänder du rörelsen genom att driva fram höften och räta upp överkroppen tills du står helt upprätt.
- Bibehåll ryggens neutrala kurvatur och knänas lätt böjda position under hela övningsutförandet.

Instruktionsfilm för rumänska marklyft



Militärpress

Syfte med övningen:

Militärpress fokuserar främst på axlar och triceps men kommer träna större delen av överkroppsmuskulaturen. Militärpress är därför en bra basövning att ha med i sitt träningsprogram av överkroppsmuskulaturen.

Utförande:

- Greppa skivstången med ett överhandsgrepp där händerna är placerade i axelbredd eller något bredare.
- Lyft av skivstången från ställningen och ta ett kliv bakåt. Stå med stolt hållning och neutral kurvatur i ryggen.
- Pressa därefter upp skivstången i en rak rörelse tills armbågslederna är fullt utsträckta ovanför huvudet.
- Sänk sedan ned stången till utgångspositionen och upprepa rörelsen. Tänk på att skjuta bak huvudet när stången passerar så du kan pressa skivstången i en rak rörelsebana.

Instruktionsfilm för militärpress



Skivstångsrodd

Syfte med övningen:

Skivstångsrodd är en av de mest kompletta övningarna för överkroppsmuskulaturen. Med skivstångsrodd tränar du framför allt övre delen av ryggen, baksidan av axlarna och musklerna som böjer i överarmarna.

Utförande:

- Ställ dig vid skivstången. Böj lite lätt på knäna och luta dig framåt genom att böja i höften medan ryggen bibehåller sin neutrala kurvatur. Greppa stången axelbrett eller något bredare med ett överhandsgrepp eller underhandsgrepp.
- I utgångspositionen är armarna fullt utsträckta och skuldrorna är avslappnade. Stången hänger fritt i luften.
- Påbörja skivstångsrodden genom att dra ihop skuldrorna maximalt samtidigt som du böjer på armarna så stången dras upp mot nedre delen av bröstet eller övre delen av midjan. Var stången träffar beror på hur framåtlutad du är.
- Sänk därefter ner stången till utgångspositionen i en kontrollerad rörelse till utgångspositionen innan du påbörjar nästa repetition.

Instruktionsfilm för skivstångsrodd

