

## TIPS PÅ BASÖVNINGAR FÖR STYRKETRÄNING

Några exempel på *basövningar* där man tränar flera muskelgrupper med varje övning. Som nybörjare bör man börja med en lätt vikt där man enkelt klarar av att göra 3 set x 10 repetitioner. Förslagsvis kan man börja med en tom stång eller nästan tom stång beroende på övning.

### Knäböj

Du tränar: Ben, säte och rygg, övningen bygger både styrka och muskelvolym.

Startposition: Ha skivstången placerad i brösthöjd på en stadig ställning framför dig. Lyft av stången och backa ut från ställningen.

Utförande: Greppa skivstången, ungefär en handbredd eller två utanför axlarna. Duka under stången och placera den på övre ryggen eller axlarna. Ha fötterna stadigt och rakt under stången. Ta ett andetag, tigha till kroppen, och lyft av stången som i en kort knäböj. Ta ett steg bak med ena foten, och sen ett steg med den andra för att komma jämsides. Korrigera fotpositionen om det behövs. Knäböj så långt ned du kan med bibehållen rak rygg. Råta upp dig igen, så att både höft och axlar stiger samtidigt. För att undvika skador bör du alltid lägga tillbaka stången med respekt för vikten. Ta försiktigt ett steg fram och gör en kort knäböj för att lägga tillbaka stången.

Att tänka på:

- brösta upp dig för att spänna brösttryggen för att få en stabil böj.
- Svanka ordentligt i bottenläget för att inte krumma ryggen. I övriga delen av rörelsen ska ryggraden hållas neutralt.
- Spänn brösttryggen och dra bak och ihop skulderbladen. Det ger skivstången en stabil plats att ligga på.
- Greppa stången nära axlarna, ett smalare grepp gör det lättare att spänna ryggen.
- Stå med fötterna höftbrett.
- Rikta tårna nästan rakt fram för att lättare att hålla knäet stabilt i sidled.
- Andas in, håll andan och spänn hela magen och bålen innan du böjer.
- Blicka framåt, huvudet hela tiden vara i en neutral position. Fäst blicken någonstans framför dig på väggen eller en bit fram på golvet.

Intervall: 3 set x 10 repetitioner med 2 min vila mellan varje set.

### Skivstångsrodd

Du tränar: De stora ryggmusklerna.

Startposition: Placera en skivstång framför dig på golvet och greppa den med ett överhandsgrepp strax utanför axlarna. Lyft upp stången i den framåtlutade positionen med framåtlutad, rak rygg och håll stången i raka armar ned mot marken med ett överhandsgrepp.

Utförande: Andas in, och dra stången mot buken. Låt armbågarna passera längs kroppens sidor. För de flesta träffar skivstången någonstans mot magen. Sänk kontrollerat ned stången till raka armar igen och andas samtidigt ut.

Intervall: 3 set x 10 repetitioner med 2 min vila mellan varje set.

Att tänka på: Undvik att gunga eller svinga med kroppen, och behåll ryggen rak genom hela övningen.

### Benpress

Du tränar: Sätet och lårens fram- och baksida

Startposition: Ställ in sitsen så att du i bottenläget kan hålla ryggen rak. Placera plattan på ett bekvämt avstånd så att du bara behöver räta ut benen ca 10 cm för att koppla loss vikten. Ställ in eventuella säkerhetsstopp så att om du inte skulle orka pressa upp vikten kan släppa den mot dessa spärrar i bottenläget.

Utförande: Andas in och sänk vikten mot dig genom att böja på benen. Sänk vikten så djupt du kan utan att ryggen krummar sig och rumpan lämnar ryggstödet. Pressa upp vikten och andas ut.

Intervall: 3 set x 10 repetitioner med 2 min vila mellan varje set.

Att tänka på: Placera fötterna något bredare än höftbrett och greppa handtagen. Ju längre ner på plattan du placerar foten, desto mer belastas framsida lårmuskeln samt patellaseenan. Det kräver också mer rörlighet i fotleden.

### Marklyft

Du tränar: Nedre delen av ryggen men utvecklar muskulaturen i nästan hela kroppen. Övningen aktiverar stora muskelgrupper och det är en enkel rörelse som ger stor nytta i vardagen såväl som i resten av din träning.

Startposition: Gå fram så att stången är placerad över mitten av dina fötter. Placera fötterna något smalare än axelbrett, så att dina armar kan passera utanför benen när du lyfter.

Utförande: Andas in, böj dig fram och greppa stången. Böj på knäna så att smalbenen träffar stången. Brösta upp dig och ha vertikala och raka armar. Blicka framåt eller en bit framför dig i golvet. Håll huvudet i en neutral position. Lyft och dra stången längs dina smalben och lår tills du står med sträckta ben och sträckt höft. Sätt ner stången genom att först böja försiktigt i höften och släpp sedan kontrollerat ned stången på golvet.

Intervall: 3 set x 10 repetitioner med 2 min vila mellan varje set.

Att tänka på: Kuta inte med ryggen, detta kan sätta korsryggen i ett farligt läge. Håll huvudet och ryggen rak under hela tiden. Pressa upp vikten med benen och håll skivstången nära kroppen. Lyft aldrig så att korsryggen tar hela belastningen.

### Latsdrag

Du tränar: Övre ryggen och biceps.

Startposition: Ställ in sittdynan och benstödet till en bekväm höjd. Ställ dig upp och greppa stången/handtaget och sjunk sedan ned på sittdynan med låren under stödet.

Utförande: Andas in och dra kontrollerat ned handtaget tills det är under din haka eller vidrör ditt bröst. Luta överkroppen svagt bakåt under rörelsen, men undvik att "gunga" ned vikten. Släpp kontrollerat upp vikten igen.

Intervall: 3 set x 10 repetitioner med 2 min vila mellan varje set.

Att tänka på: Dra ner och ihop skulderbladen. I toppläget kan du låta skulderbladen följa med upp en bit men inled sedan på nytt draget med att dra ihop skulderbladen.

### Militärpress

Du tränar: Stärker axlar och triceps och utvecklar styrka och muskelvolym.

Startposition: Välj en skivstång som passar dig. Lyft upp stången med ett överhandsgrepp, antingen från golvet eller från ett ställ (rekommenderat) så att du har skivstången framför huvudet. Greppa stången med händerna något utanför axelbredd. Frivänd upp den eller lyft av från en ställning i brösthöjd.

Utförande: Brösta upp dig och pressa upp stången tills du har sträckta armar. Låt stången passera så nära näsan som möjligt, och när stången är förbi kan du låta huvudet komma fram igen för en neutral nacke och rygg. Sänk ned stången till ditt övre bröst igen.

Alternativ: Kan varieras med smal fattning (mer triceps och inre delen av bröstet), normal fattning och bred fattning (mer bröst, framför allt yttre delen). Övningen kan även göras med hantlar för ett större balanskrav och för större anspänning i bröstmuskeln.

Intervall: 3 set x 10 repetitioner med 2 min vila mellan varje set.

Att tänka på: Jobba med stången i en lodrät linje under övningens gång. Utför du övningen stående så tänk på att stå stabilt och inte svanka för mycket.