



Träningsprogram



Syfte: Öka prestationsförmågan och förebygga skador genom ökad styrka, stabilitet, spänst och balans som gör att du orkar hålla uppe kroppen bättre och driva den starkare framåt.

Gör så här: Använd modulerna till ett helt styrkeprogram eller välj ut så många du hinner göra efter löpningen. Kör alla övningarna i modulen i en följd. Vila 2 minuter och upprepa 1–2 gånger, beroende på tidstillgång.

Modul 1

1. Utfall

Gör så här: Stå med fötterna höftbrett isär. Ta ett stort kliv framåt, gå ner i rörelsen tills främre och bakre knät har en vinkel på 90 grader. Se till att knät inte tappar in mot mitten eller höften ut åt sidan. Tänk på att det är främre benet som jobbar, bakre benet håller balansen. Landa på hälen för att hitta sätesmuskeln ordentligt. Tryck tillbaka uppåt och dra med benet utefter golvet till startposition. Upprepa 10 x/ben.

Syfte: Styrka i benen. Balans.

2. Rodd

Gör så här: Håll skivstången med ett axelbrett grepp och händerna vända framåt. Fäll kroppen framåt tills att stangen hänger strax nedanför knät. Se till att bålen är stabil och varken skjuter rygg eller svankar. Dra stangen mot naveln genom att dra ihop skulderbladen. Bromsa skivstången hela vägen tillbaka till utgångsposition. Upprepa 12 x.

Syfte: Styrka i ryggen, stabilitet i bålen

3. Torso-twist

Gör så här:

Stå med fötterna höftbrett isär och stangen i vertikalt läge i golvet framför dig. Vrid nu stangen åt sidan av kroppen utan att tappa bålens position, axlarna och armarna följer med. Upprepa 10 x/sida.■





Syfte: Stabilitet i bålen

Modul 2

1. Knäböj

Gör så här: Stå med fötterna höftbrett isär och stängen placerad på fram-/ovansidan av axlarna, armbågarna pekar rakt fram. Med bibehållen position i bålen, sitt ner med tyngden på hälarna så djupt du kan med god teknik.

Pressa upp igen till startposition utan att tappa in knäna mot mitten.

Upprepa 12 x.

Syfte: Styrka i benen, stabilitet i bålen.

2. Marklyft

Gör så här: Håll skivstången med ett axelbrett grepp, händerna vända framåt. Fäll kroppen framåt, pressa rumpan bakåt, så långt du kan med bibehållen position i bålen dvs. utan att skjuta rygg eller svanka. Tyngden på hälarna. Gå tillbaka till startposition genom att driva höften framåt mot stängen och göra kroppen lång. Upprepa 12 x

Syfte: Styrka i ryggen. Stabilitet i bålen.

3. Planka med bendrag

Gör så här: Stå i armhävningssposition med fötterna höftbrett isär, händerna rakt nedanför axeln, nacken lång och stabil bål. Dra knät i riktning mot armbågen och sedan tillbaka igen utan att tappa bålens position/vrida kroppen. Upprepa 10 x/sida.

Syfte: Stabilitet i bålen, rörlighet i höften.

Modul 3

1. Armhävninggång

Gör så här: Stå i armhävningssposition med händerna placerade vid sidan om en liten vikt. Gå över den med båda händerna, gör en armhävning utan att tappa huvudets position med nacken lång. Gå tillbaka över vikten och upprepa. Om du arbetar med knäna i golvet, se till att fötterna också är i golvet och inte korsade. Upprepa så många gånger du orkar.

Syfte: Styrka i bröst och överarmens baksida. Stabilitet i bålen.

2. Torrsim

Gör så här: Ligg på magen med armar och ben utsträckta, blicken i golvet och nacken lång. Håll en vikt i händerna som du nu transporterar ner till svanken, byter hand och fortsätter upp över huvudet. Tänka på att hålla kroppen stabil utan att rulla från sida till sida.

Upprepa 10 x.



3. Pullover

Gör så här: Ligg på rygg med fötterna i golvet och böjda knän. Kontrollera svankens position genom att dra in sätet något under dig och gör nacken lång. Håll om en vikt med armarna uppsträckta. För vikten bakåt, ner mot golvet utan att tappa upp svanken. Motverka rörelsen genom att dra in sätet



under dig. Ta gärna samtidigt med bäckenbotten och lyft inåt uppåt. Kom tillbaka med armarna till startposition, i linje med axeln. Upprepa 12 x.

Syfte: Bålstabilitet. Rörlighet i bröstrygg och axlar.

Modul 4

1. Sidoplanka

Gör så här: Ligg på sidan med kroppen i en rät linje. Dra hälen mot rumpan och håll armbågen rakt under axeln. Tryck upp kroppen från golvet genom att pressa undre knät och armbågen i golvet. Om du vill, lyft övre benet. Håll 45 sekunder, byt sida.

Syfte: Stabilitet i bålen (i dom musklerna som gör att du inte tappar ut höften åt sidan när du landar i löpsteget)

2. Upphopp

Gör så här: Stå med fötterna höftbrett isär. Böj på knäna och hoppa sedan uppåt. Fjädra upp och ner i hoppen med så lite ljud som möjligt när du landar. Upprepa 10–20 x.

Syfte: Ökad spänst (som gör att du får mer svikt i löpsteget)