

Styrkeprogram för nybörjare

Inled passet med valfritt konditionsredskap för lite värme ca 15 minuter.
Gör samtliga övningar 10 repetitioner x 3 set. Kör igenom programmet
2-3 gånger i veckan för bästa resultat.



1 Airsquat



Stå axelbrett med tårna pekandes lätt utåt. Skjut fram bröstet, för bak axlarna och håll ihop skulderbladen. Rörelsen ska starta i höften. När du sänker dig bakåt/nedåt sträcker du ut/upp armarna för att behålla en neutral ryggrad.

Målet är att höften ska vara parallell med knäna eller under. I bottenläget ska vikten vara över hälarna men observera att stortårna har kontakt med underlaget, för att inte tappa balansen och tippa bakåt.

Pressa dig uppåt med kraften från höften. Observera att knäna inte faller inåt utan går i tårnas vinkel genom hela rörelsen och att ryggraden är neutral.

Tänk att magen är din airbag. Ta ett djupt andetag, håll inne luften under hela repetitionen (magen hålls fylld och hård) och ta sedan ett nytt andetag innan du gör nästa repetition.

Bildspelet visar två alternativ att arbeta med armarna.

Anteckningar

Använd det motstånd du har tillgängligt om du vill. Hantlar, skivstång eller kettlebells.

2 Hip thrust mot bänk



Sitt på rumpan med en bänk bakom dig. Luta dig tillbaka mot bänken så att dina skulderblad vilar mot bänken. Lägg vikt över hälarna och tryck upp höften. Din vikt stöds av skulderbladen och fötterna. Tryck upp höften så högt som möjligt. Pressa samman skinkorna och håll någon sekund. Återgå till utgångsläget men utan att sätet hamnar mot underlaget.

Anteckningar

Lägg till motstånd om du vill. Du lägger motståndet på höften, exempelvis en hantel eller en skivstång.

3 Sittande rodd



Sitt med rak rygg, lätt framåtlutad, med lätt böjda knän. För tillbaka överkropp och axlar och dra handtaget mot magen samtidigt som du lyfter bröstkorgen. Pressa ihop skulderbladen i slutpositionen. Återgå långsamt till startpositionen.

Anteckningar

Gör denna i en dragapparat eller styrketräningsmaskin som har ryggen i fokus.

4 Klassiskt marklyft



Stå axelbrett och greppa skivstången precis utanför knäna, stående i marklyftsposition med rak rygg och stången intill underbenen. Skapa buktryck genom att andas in och spänna bålen, för att bibehålla en rak och stabil rygg genom lyftet. Lyft rakt upp genom att räta på knä och höft till upprätt position. Återgå till startposition.

Att tänka på: Stången ska hänga i raka armar, så nära kroppen som möjligt genom hela rörelsen, utan att hindra fullgod teknik.

Anteckningar

Använd det redskap du har tillgängligt: en skivstång, hantlar eller en kettlebell.

5 Stående axelpress med hantlar



Stå med fötterna i höftbredd och spänn magen. Håll hantlarna utanför axlarna med handflatorna vända framåt. Pressa hantlarna rakt upp tills armarna är sträckta ovanför huvudet, utanför axelled med en LÄTT vinkel i armbågsled (ej översträckt). Sänk långsamt tillbaka och upprepa.

Anteckningar

Går att variera med skivstång eller sittande på pilatesboll.

6 Armhävningar



Ställ dig med händerna på golvet, axelbrett isär. Spänn mage och rumpa så att ryggen hela tiden är i linje med resten av kroppen. Sänk långsamt kroppen ned mot golvet och pressa tillbaka, utan att böja i höften. Titta ner i golvet under hela övningen.

Anteckningar

På tå eller knä

7 Hälsande hunden



Stå på alla fyra med händerna placerade under axlarna och knäna under höfterna. Ryggen ska vara rak och neutral. Blicken riktad nedåt. Aktivera bålen, lyft och sträck ut höger arm och vänster ben, diagonalt. Sträck och förläng. Byt sida.

Tänk på att arbeta långsamt och kontrollerat, att fokusera på förlängningen i rörelsen och att hålla höfterna parallella.

OBS! Undvik övningen om du har en bred separation av linea alba.

Anteckningar

Här ligger fokus på att hålla kroppen så stilla som möjligt, speciellt när du byter arm/ben.
