

Övningsbeskrivningar till styrketräningsprogram 1-4

1) Rodd/JoggGymnastik

Uppvärmningsaktiviteten syftar till att få upp en central temperaturökning – lätt svettning, samt lokal uppvärmning i muskler, ligament och leder. Välj aktivitet som berör stora delar av kroppen och som förbereder dig för de nästkommande övningarna i programmet.

2) Hopprep

Variera hoppen mellan två fötter och en fot, kick bakåt respektive framåt etc.

3) Sit-ups

Ligg på ett mjukt underlag med böjda knän. Lyft överkroppen samtidigt som du sträcker armarna framåt, till dess att handlederna når toppen på respektive knä. Håll emot på vägen ned och upprepa rörelsen utan ryck eller gungningar. Övningen aktiverar den raka bukmuskeln.

4) Plankan

En statisk position där du står på armbågarna och fötterna med kroppen i en rak linje, parallellt med golvet. Spänn magen och bålens muskler och lås kroppens linje. Mycket viktigt att inte låta svanken öka och höften sjunka mot golvet. Övningen aktiverar främst magens djupa muskulatur.

5) Chins (Räckhäv)

Fatta en stång/räck där du kan hänga fritt. I första hand använder du ett grepp där handflatorna pekar från dig. Dra dig upp från utsträckt läge till dess att hakan passerar stången. Upprepa rörelsen. Övningen aktiverar den breda ryggmuskeln och armens böjare.

6) Dips

Starta från handstående position i en dipsställning eller mellan två plintar etc., kroppen hängande lodrät. Böj kontrollerat armarna till dess att armbågsleden är böjd 90°, tryck därefter upp kroppen till dess att armarna är helt sträckta. Upprepa rörelsen. Övningen aktiverar främst armens sträckare, axlar och bröstmuskulatur.

7) Stående rodd med stång

Stå axelbrett mellan fötterna, fatta en skivstång och lyft upp den till stående position. Böj knäna ca 20° och luta överkroppen framåt ca 45° med bibehållen svank och rak rygg. Håll denna position genom hela övningen med särskild fokus på rak och säkrad rygg. Dra stången från sträckta armar upp mot naveln, när stången vidrör magen sänk kontrollerat vikten och upprepa rörelsen. Övningen aktiverar den breda ryggmuskeln samt musklerna runt skulderbladen. Ländryggen arbetar statiskt.

8) Knäböj

Starta med stången liggande i en knäböjställning, inställd efter din kroppslängd. Kliv in under stången och låt den vila på dina skuldror och axlar, ej på nackens kotutskott! Lyft av stången med benen och rak rygg, ta ett par korta steg bakåt. Påbörja rörelsen genom att böja benen och sänka baken mot golvet, så djupt som din rörlighet och förmåga tillåter dig dock minst till 90° i knäleden. Bibehåll rak och upprätt rygg genom hela rörelsen, blicken framåt/uppåt. En tänkt lodlinje från skivstångens ändar (kan markeras med lodsnoen) ska genom hela övningen befinna sig mellan fotens bakre och främre kant, d v s en tänkt linje vid hälen respektive tårna. Träna denna rörelse med hjälp av en kamrat som kan passa dig och hjälpa dig med teknik och säkerhet. Övningen aktiverar främst lårens framsida men också baksida och sätet.

9) Utfallsteg med hantlar

Fatta ett par hantlar i händerna och ställ dig framför en spegel. Ta ett ordentligt kliv framåt, sänk kroppen till dess att det bakre benets knä vidrör golvet. Bibehåll en god hållning med rak rygg och blicken framåt. Tryck dig upp och tillbaka till utgångsläget och upprepa med det andra benet. Kontrollera din hållning i spegeln samt det främre knäets position under belastning. Det skall hållas stilla i sidled så att det inte vacklar in/ut från fotens centrumlinje. Övningen aktiverar lårens fram och baksida samt sätet.

10) Liggande twist (stretch)

En rörlighetsövning där du ligger på rygg med höft och knän böjda i 90°, armarna sträckta rakt ut åt sidan med båda axlarna i kontakt med golvet.. Fäll underkroppen åt sidan och låt benen sjunka mot golvet samtidigt som axlarna hålls kvar mot golvet. Du upplever en diagonal stretch som sträcker sig från höftens utsida via ländrygg, brösttrygg och axel. Vid stretchläget kan du sträcka på det övre benet som genom sin hävstång förstärker draget. När det övre benets fot kan vila avslappnat mot golvet är du tillräckligt flexibel.

11) Säte (stretch)

Ställ dig vid ett bord eller bänk som motsvarar din grenhöjd. Lägg upp benet böjt framför dig, utsidan av foten och underbenet mot bordet. Fäll försiktigt överkroppen, som hålls rak, framåt så att det sträcker i sätet. Variera vinklar och positioner på det upplagda benet för att komma åt de olika musklerna i sätet.

12) Baksida lår (stretch)

Ställ dig vid ett bord eller bänk som motsvarar din grenhöjd, ca 50 cm från kanten. Lägg upp benet på bordet med en handduk eller kudde under hälen. Stå med rak rygg och god hållning. Tryck kroppen framåt så att benet på bordet glider och skapar drag i lårets baksida. Stå hela tiden kvar med den andra foten på samma punkt i golvet. I nästa steg fäller du överkroppen framåt med rak rygg för att skapa ytterligare drag.

13) Framsida lår (stretch)

Ställ dig med ett knä i golvet (på ett mjukt underlägg) och den andra foten i golvet framför dig. Lyft upp den bakre foten på en balansboll, fotpall eller liknande. Låret på det bakre benet skall nu peka lodrät ner i marken, dess fot och häl i kontakt med sätet. Res därefter överkroppen uppåt och rotera fram bäckenet. Viktigt att inte kompensera med en förstorad

svank. Skapa drag i lårets framsida genom att vrida med höften i samma takt som överkroppen.

14) Liggande benlyft

Ligg på rygg på ett liggunderlag med böjda ben. Placera en hand i din egen svank. Spänn magens djupa muskler så att du känner en tryckökning mot handen. Genomför därefter långsamma pendlningar/lyft med benen utan att släppa trycket mot din hand. Börja med lätt böjda ben och alternerande lyft. Arbeta dig uppåt till lyft med båda benen sträckta utan att tappa tryck mot handen i svanken. Övningen aktiverar den djupa magmuskeln, de raka bukmusklerna och höftböjarna.

15) Plankan i sidoposition

Ställ dig på en armbåge med sidan mot golvet. Sträck kroppen så att dess centrumlinje från hakan till fotlederna hålls rak. Håll positionen statiskt under avsedd tid. Genomför samma moment på både vänster och höger sida. Övningen aktiverar bålens stabiliserande muskler, främst på sidan som är närmast golvet.

16) Ryggresningar

Genomför övningen i en s.k. belly-back ställning. När anklarna är låsta under rullen reser du överkroppen så att den sträcks rak i linje med benen. Håll kvar en sekund i överläget innan du kontrollerat sänker överkroppen tillbaka till utgångsläget. Upprepa rörelsen. För att öka belastningen kan du hålla en viktskiva mot bröstet alternativt släppa ett ben från rullen och därigenom låta kvarvarande ben vara ensamt om mothållet. Övningen aktiverar ryggens och höftens sträckare.

17) Marklyft

Ställ dig nära skivstången (som helst har internationella vikter med full diameter) med fötterna axelbrett. Fatta stången utanför knäna i sidled, sänk baken ned mot golvet och svanka ryggen. Spänn magen och korsetten, blicken framåt/uppåt och lyft stången nära kroppen med bibehållen säkrad rygg. Mycket viktigt att aldrig låta ryggen rundas eller tappa sin svank. Arbeta kontrollerat i rörelsen genom att endast vidröra underlaget då du vänder och upprepar rörelsen. Du skall inte släppa vikten eller studsas med skivstången mot golvet. Övningen aktiverar stora delar av kroppen men främst ryggens sträckare, säte och framsida lår.

18) Tåhävningar

Genomförs i en vadpress eller fritt stående på en stabil upphöjning av något slag. Vid det senare alternativet krävs att du genomför tåhävningen på ett ben i taget för att uppnå tillräcklig belastning. Öka belastningen därefter genom att hålla en hantel eller kettlebell i handen på den sidan du tränar. Genomför övningen med så stort rörelseutslag som möjligt, sjunk ned så att du känner en stretchande effekt för att vända och trycka dig upp på tå så högt du kan. Övningen aktiverar den ytliga vadmuskeln.

19) Höftböjare (stretch)

Samma utgångsläge som vid stretch av framsida lår (nr 13). Skillnaden är att du flyttar fram kroppen i förhållande till bollen. Låt foten vara kvar på bollen som tidigare men glid fram med den främre foten liksom med det bakre knäet utmed liggunderlaget ca 20-30 cm. Du får då luft mellan hälen och sätet och anspänningen i lårets framsida minskar. Tryck nu istället höften framåt nedåt så att det drar i höftböjarna.

20) Vader, "Hunden" (stretch)

En klassisk yogaövning som är en utmärkt stretch. Ställ dig framstupa med händerna i golvet, raka armar och så rak överkropp/rygg du förmår. Vik kroppen som ett gångjärn i höften och sträck benen så att du bildar ett upp och nedvänt "V". Pressa hälarna ner i golvet. Du ska känna att det sträcker i vader och baksida lår.

21) Nacke x 3 (stretch)

Rubriken innebär att stretchen genomförs i tre riktningar; snett fram vänster, snett fram höger och rakt framåt.

Snett fram vänster: Fatta en hantel (10-20 kg) i höger hand, stå upprätt med god hållning.

Vrid huvudet åt vänster och nedåt mot din vänstra armhåla. Lägg upp din vänstra arm ovanpå huvudet och skapa ett försiktigt drag.

Snett fram höger: På samma sätt som vänster men spegelvänt.

Rakt fram: Stå upprätt eller sitt ned med rak rygg, lägg upp båda armarna ovanpå huvudet med armbågarna pekandes framåt. Slappna av i käken och sjunk in med hakan mot bröstet. Skapa ett försiktigt drag med vikten av dina armar.

22) Sit-ups på boll

Lägg dig ned på en balansboll med bollens topp mitt i svanken. Anpassa din fotposition efter din förmåga; brett mellan fötterna ger mer stabilitet och smalt skapar mer utmaning för din balans och koordination. Anpassa belastningen efter din förmåga; med armarna sträckta framåt har du en mindre belastning i rörelsen, med armarna på bröstet blir det lite tyngre, med armarna vid huvudet ännu tyngre och med armarna sträckta över huvudet får du en stor hävstång som gör rörelsen riktigt tung.

Rörelsen genomför du lugnt och kontrollerat genom att krumma ihop överkroppen till en position där de raka bukmusklerna är maximalt kontraherade (OBS! utan att sätta sig upp och därigenom koppla in höftböjarna). Håll kvar en sekund i toppläget innan du sänker överkroppen tillbaka till startläget. Upprepa rörelsen utan att studsas eller rycka.

Övningen aktiverar de raka bukmusklerna men också djupare stabiliserande muskler.

23) Woodchop

Fatta ett enkelhandtag från en övre trissa i en dragapparat. Ställ dig med vänster sida mot viktmagasinet ca 50 cm ut på golvet, fötterna något bredare än axelbrett, god hållning. Låt höger hand ta först i handtaget, därefter vänster hand ovanpå den högra. Säkerställ att viktmagasinet har lyfts när du står i startpositionen, om inte, ta ett halvt steg ut från apparaten. Du står nu med fötter och ben samt huvud riktade i 90° vinkel från viktmagasinet, överkroppen är roterad så att höger axel pekar framåt, vänster axel pekar bakåt. Armarna är lätt böjda (vänster något mer i startläget). Starta rörelsen från en punkt uppe till vänster om dig och dra handtaget i en rak diagonal linje framför dig till en punkt strax utanför din högra

höft. Mycket viktigt att genom hela rörelsen bibehålla en god hållning. Genomför övningen på exakt samma sätt med motsatt sida. Övningen aktiverar främst de sneda bukmusklerna.

24) Rotationsdrag på boll

Fatta ett enkelhandtag från en övre trissa i en dragapparat. Sitt ner på en balansboll med fötterna tätt ihop, kroppen riktad mot viktmagasinet och med svankad/rak rygg. Armen som håller handtaget är i startläget utsträckt framåt/uppåt, den andra armen lyft i axelhöjd, maximalt böjd och armbågen pekandes bakåt med handen fortfarande riktad framåt ("Superman-pose"). I det här läget är överkroppen roterad så att en axel riktas fram och den andra bak. Starta rörelsen genom att dra handtaget mot bröstkorgen. Sträck samtidigt den fria armen framåt/uppåt så att du kommer till en spegelvänd position i förhållande till startläget. Håll benen tätt ihop och riktade mot viktmagasinet under hela momentet. Upprepa draget och var lika tydlig med den fria armens rörelser som med den arbetande, god hållning över tiden. Genomförs på samma sätt med den motsatta sidan. Övningen aktiverar främst de djupa ryggmusklerna som skapar rotation men också de sneda magmusklerna samt den breda ryggmuskeln.

25) Balansböj

Stå på vänster ben, böj dig framåt med rak rygg och nög med benet du står på till dess att du vidrör marken utanför vänster fot med din högra hand. Pressa dig upp med benet och res upp ryggen samtidigt som du lyfter fram ditt fritt hängande höger ben. Vinkla ditt högra underben åt vänster framför dig och klappa foten med din vänstra hand. Återgå till startposition och upprepa rörelsen. Genomför övningen på samma sätt med den motsatta sidan. Övningen aktiverar stabiliserande muskler runt fotled, knäled samt lårets fram-, baksida och säte.

26) Liggande höftlyft med två resp. ett ben

Ligg på rygg med armarna sträckta rakt ut åt sidorna, benen böjda och fotsulorna i golvet. Påbörja rörelsen genom att trycka upp höften mot taket till dess att det bildas en rak linje från knäled till axelled. Knäna är böjda i ca 90° när du når det övre läget. Håll kvar en sekund innan du kontrollerat sänker höften mot golvet, vidrör baken vid underlaget utan att släppa spänningen och upprepa rörelsen. När du klarar 15-20 rep med två ben genomför du övningen med ett ben i taget. Sträck ett ben framåt över golvet och håll det låret parallellt med det arbetande benets lår. Övningen aktiverar främst lårets baksida och sätet.

27) Utfallsteg, varvet runt inkl. 27 b

I grunden samma övning som "Utfallsteg med hantlar", nr 9. Genom att utföra denna variant i olika riktningar tränas musklerna i fler vinklar, gör så här: Starta med ett vänster och ett höger kliv rakt fram (enligt grundmodellen) därefter vänster respektive höger i en 45° vinkel snett framåt. Därefter vänster/höger steg rakt ut åt sidan. Därefter vänster/höger steg med 45° vinkel snett bakåt. Avslutningsvis vänster/höger steg rakt bakåt. Kroppen hela tiden riktad framåt även om stegriktningen vinklas, obs! viktigt att knä och fot pekar i samma riktning oavsett stegriktning. Efter fullbordat varv har totalt 10 steg, 5 vänster + 5 höger, genomförts. När du med god hållning och kontroll genomför 2 varv utan

problem ska du börja belasta med extra vikt. Övning 27 b innebär att du genomför 2 varv med en kettlebell (alt. hantel) vid axeln eller på sträckt arm. Övningen aktiverar lår och säte samt i b-modellen också bälens stabiliserande muskler.

28) Magövning ”Pinnen”

Ligg ned raklång på rygg med armarna sträckta över huvudet. Håll en rundstav av trä eller motsv. (ca 50 cm) i händerna. Lyft armarna från golvet samtidigt som du lyfter dina knän upp mot bröstet. Pendla de sträckta armarna nedåt så att pinnen passerar över tårna, fortsätt rörelsen med pinnen till dess att händerna vidrör golvet. Bibehåll knäna uppdragna och höften upplyft så att pinnen kan föras förbi under fötterna igen. Återgå därefter lugnt och kontrollerat till startläget med sträckta armar över huvudet och raka ben. Upprepa rörelsen. Övningen aktiverar den raka bukmuskeln och höftböjarna.

29) Burpees

En sammansättning av push-ups och jämfota upphopp. Starta med en push-up, hoppa därefter fram med fötterna och lyft upp händer och överkropp från marken, du sitter nu i en djup knäböj-position. Därifrån skjuter du fart och hoppar rakt upp med sträckta armar. Efter landning intar du på snabbaste sätt push-up position och upprepar rörelsen. Övningen aktiverar stora delar av kroppen som svarar för tryck- och lyftrörelse. Den höjer också pulsen.

30) Bröst (stretch)

Lägg dig på golvet med magen nedåt, lägg ut höger arm rakt ut från kroppen och böj armbågen 90° så att handen pekar framåt. Tryck med din vänstra hand mot golvet och lyft vänster axel samtidigt som du håller höger axel nedpressad och därigenom skapar en rotation i bälten. Justera ev. den stretchade sidans arm framåt/över huvudet för att hitta det bästa draget i bröstmuskeln. Gör likadant på andra sidan.

31) Plankan serie

Utgår ifrån ordinarie övning (nr 4) samt Plankan i sidoposition (nr 15). I denna serie läggs totalt 9 olika moment ihop med nio arbetsintervaller och 8 vilopausar, 30-40 sek arbete varvat med 15 sek vila. Här är en beskrivning av respektive moment i serien:

- 1: Två armbågar och två fötter i underlaget - KROPPEN RAK!!! (nr 15)
- 2: Två armbågar och vänster fot i golvet (höger fot lyft 10 cm över golvet)
- 3: Två armbågar och höger fot i golvet (vänster fot lyft 10 cm över golvet)
- 4: Två fötter och vänster armbåge i golvet (höger arm sträckt framåt)
- 5: Två fötter och höger armbåge i golvet (vänster arm sträckt framåt)
- 6: Vänster armbåge och höger fot i golvet (diagonalt enligt ovan)
- 7: Höger armbåge och vänster fot i golvet (diagonalt enligt ovan)
- 8: Vänster armbåge och vänster fots utsida i golvet (kroppen i sidoposition)
- 9: Höger armbåge och höger fots utsida i golvet (kroppen i sidoposition)

Varje arbetsmoment efterföljs av 15 sekunders vila innan nästa position intas. Övningen aktiverar bälens stabiliserande muskler från flera olika attityder.

32) Joystick

Placera en internationell skivstång med ena änden i någon form av klyka, ex. skapad av några större gummivikter liggandes på golvet. Fatta runt skivstången med båda händerna där den står på kant med en ände i golvet (klykan), den andra änden pekar snett upp mot taket, ca 20° lutning. Dina armar är i utgångsläget sträckta, benen med sin axelbreda position lätt böjda. Vrid kontrollerat överkroppen åt vänster så att stängen lutas ut mot din vänstra sida. Din blick och dina fötter kvarstannar i riktningen framåt. I ytterläget pekar din högra axel framåt och den vänstra bakåt. Dina armar är lätt böjda, den vänstra något mer. Nu startar vridningen tillbaka till startläget, på vägen upp arbetar du med de sneda bukmusklerna på din högra sida. Stanna till i den neutrala positionen rakt fram innan du kontrollerat vrider över åt höger på samma sätt. Viktigt att du står med god hållning under hela genomförandet, håll upp bröstet och bibehåll blicken rakt fram.

Övningen aktiverar de sneda bukmusklerna.

33) Rygghäng statisk

Utgår ifrån samma övning som Ryggresningar (nr 16). Skillnaden är att du här stannar i den övre positionen. Knyt händerna, peka med armbågarna rakt ut och lägg an knogarna mot sidan av huvudet, blicken rakt ned. Häng statiskt i sträckt läge där du har en rak linje mellan fotled och huvud.

Övningen aktiverar baksidan av kroppen och provar dess statiska uthållighet.

34) Kettlebell swing

Ställ dig framför en spegel, mer än axelbrett mellan fötterna, och fatta en kettlebell (alt. en hantel) med båda händerna. Pendla in KB:n mellan benen med bibehållen svank i ryggen och lätt böjda ben. Tryck på explosivt med höfterna mot underarmarna så att KB:n lyfts uppåt till en position strax över huvudet. Där stannar den upp och vänder nedåt av sin egen vikt. Låt den pendla in mellan benen och upprepa rörelsen. Håll kroppsvikten mer åt hälsarna än åt framfoten, pendla inte för högt så att du riskerar att tippa bakåt.

Övningen aktiverar baksida lår, säte, hela ryggen och axlar.

35) "Draken"

Fatta en viktskiva till en skivstång (10kg-25kg) med båda händerna som en bilratt. Håll den mot bröstkorgen och lyft upp ett ben så att låret är i horisontalt läge och knäet böjt 90°. Denna position, stående på ett ben utgör startläget. Nu följer en rad av rörelser som du gör i en följd utan pauser eller utan att sätta ned foten:

1. Böj överkroppen framåt samtidigt som du sträcker det fria benet rakt bakåt, bibehåll rak och lätt svankad rygg. Böj det aktiva benet du står på ca 20°.
2. Sänk vikten mot golvet så att armarna sträcks.
3. Dra åter vikten upp till bröstet.
4. Res upp överkroppen, dra in det fria benet och återgå till startpositionen.
5. Lyft viktskivan från brösthöjd upp över huvudet till sträckta armar, det fria benet fortfarande upplyft framför dig.
6. Gör en tåhävning med ditt aktiva ben och sänk därefter vikten ned till brösthöjd.

Upprepa rörelserna i ett flöde, varje delmoment 1-6 utgör en cykel/repetition.

Övningen är en helkroppsoövning och aktiverar ett stort antal muskler. Den är också mycket bra för utveckling av balans och koordination.

36) Höftlyft mot boll

Ligg på rygg med armarna sträckta rakt ut åt sidorna. Sätt upp fotsulorna på en balansboll som du placerar nära ditt säte. I startpositionen har du maximalt böjda ben med höften i kontakt med underlaget. Påbörja rörelsen genom att trycka upp höften mot taket till dess att det bildas en rak linje från knäled till axelled. Knäna är böjda i ca 90° när du når det övre läget. Håll kvar en sekund innan du kontrollerat sänker höften mot golvet, vidrör baken vid underlaget utan att släppa spänningen och upprepa rörelsen.

När du klarar 15-20 rep med två ben genomför du övningen med ett ben i taget. Sträck ett ben framåt över bollen och håll det fria benets lår parallellt med det arbetande benets lår.

Övningen aktiverar främst lårets baksida och sätet.

37) Enarms marklyft

Gör i ordning en internationell skivstång med fullstorleksskiva (diameter, 10-25kg) på enbart en sida. Den andra änden placeras i en klyka av liggande viktskivor. Ställ dig nu i samma position som ett vanligt marklyft men grensle viktskivan på stängen. Den armen som nu är inåt mot klykan lägger du in framför kroppen och fattar tag om den breda delen på skivstången utanför viktskivan (ca 20 cm). Sänk baken mot golvet och lyft med rak och lätt svankad rygg, blicken framåt/uppåt. Låt viktskivan rulla mot ljumsken/höftens framsida på vägen upp. I upprätt position kompenserar du viktens påverkan av din vänstra sida genom att rotera bakåt med din vänstra axel (ej lyfta) så att du går förbi neutralläget en aning. Vänd tillbaka i motsatt ordning till dess att viktskivan vidrör golvet. Upprepa rörelsen. Mycket viktigt att hålla rak rygg genom hela övningen.

Övningen aktiverar lår, säte, stora delar av ryggen (även i rotationsplanet) samt händernas greppstyrka.

38) Stående rodd med hantlar

Exakt samma övning som Stående rodd med stång (nr 7). Skillnaden är att du arbetar med hantlar vilket undanröjer ev. compensation från en starkare vänster eller höger sida. Du kan också alternera rörelsen genom att sänka en hantel samtidigt som du drar upp den andra. Läs grundbeskrivningen av övning 7.

39) Stående axelpress med hantlar

Ställ dig med fötterna axelbrett och fatta en hantel i varje hand. Starta från en position där hantlarna är lyfta några cm ovanför axlarna. Pressa därefter hantlarna uppåt till sträckta armar. Sänk kontrollerat till startläget och upprepa rörelsen.

Bibehåll en god hållning med rak rygg utan att överdriva svanken i det övre läget.

Övningen aktiverar axlar och överarmens sträckare.

40) Brutalbänken

Den här övningen kräver ett speciellt redskap, en s.k. "Brutalbänk" alternativt en förhöjd gymnastiksalsplint eller motsvarande avsats. Vristerna måste säkras eftersom utgångsläget är hängande upp och ned i knäveckan. Skuldrorna i kontakt med den lodräta skivan/väggen bakom kroppen. Fatta tag i örsnibbarna med tumme och pekfinger, armbågarna pekades rakt fram. Dra upp överkroppen till dess att armbågarna vidrör låren, sänk överkroppen tillbaka till utgångsläget och upprepa rörelsen. OBS! Viktigt att stödrullen/mothållet mot vristerna är

ordentligt fast och att brutalbänken är ordentligt förankrad i väggen.
Övningen aktiverar framsida lår, höftböjare och de raka bukmusklerna.

41) Pendeln på boll, med hantel

Lägg dig på rygg på en balansboll med böjda knän och fotsulorna i golvet, skulderpartiet på bollens topp, bakhuvudet vilandes på bollen, ländrygg och höft fritt hängande utanför bollen. Sträck armarna rakt upp mot taket, i händerna håller du en mindre hantel.

Från detta utgångsläge sänker du dina armar och hanteln som en pendel åt ena sidan, vinkelrät ut från kroppen så att du får en rotation i bålen. Håll höften sträckt så att kroppen är rak mellan knäled och huvud (men roterad)

Vrid dig upp på ena axeln i pendelns ytterläge, dra sedan hävarmen tillbaka upp till startläget och gör likadant åt andra hållet.

Övningen aktiverar muskler i mage och rygg som står för rotation i bålen.

42) Halsmuskler, pannan mot boll

Ställ dig på knä med pannan mot en balansboll, starta från en position där huvudet är något bakåtvinklat. Pressa pannan nedåt mot bollen så att huvudet når en rak, neutral linje. Håll trycket statiskt genom att spänna musklerna på halsens framsida. Öka belastningen efterhand genom att flytta bak dina knän längre från bollen.

Övningen aktiverar musklerna på halsens framsida.

43) Styrkefrivändning med kettlebell

Ställ dig med fötterna axelbrett och en kettlebell (alt. en hantel) placerad på golvet mellan dina fötter. Starta precis som vid Enhands marklyft (nr 37). När vikten passerat i höjd med knäna skall du dra mer explosivt så att vikten accelereras upp till axelhöjd. När vikten är tyngdlös i sitt toppläge viker du in armbågen framför dig så att KB:n mjukt landar in mot underarm och överarm. Sänk därefter ned vikten till golvet och upprepa rörelsen. Övningen med KB kräver en del teknikträning för att undvika en allt för tydlig ”duns” mot armen vilket kan skapa onödiga blåmärken och svullnader. Om du använder hantel behöver du bara vinkla in armen under handen som håller i hanteln, så att du står med hanteln vid axeln, nästan som startläget till en hantelpress. Det är mycket viktigt att hela tiden arbeta med säkrad rygg, d v s lätt svank och rak central linje framåt/bakåt. Stå gärna framför en spegel och kontrollera din teknik.

44) Enbensböj

Ställ dig på en stabil träningsbänk eller motsvarande ”box” 40-60 cm hög. Låt ett ben hänga ut utanför kanten medan det aktiva benet böjs. Genomför en knäböj på ett ben med egen kroppsvikt, gå så djupt som din rörlighet klarar av. Du skall hela tiden ha en rak och säkrad rygg. Tryck dig upp med det aktiva benet till utgångsläget och upprepa rörelsen. Om du har svårt med balansen eller om övningen i början är för tung kan du hålla dig i en rundstav som du trycker mot golvet. Även om du tar hjälp på det sättet är det viktigt att du har samma rörelsebana som om du stått helt fritt. Ditt knä skall alltid böjas i samma riktning som din fot pekar liksom vara stilla i sidled.

Övningen aktiverar fram- och baksida lår samt säte.

45) Enarms hantelpress liggande på boll

Ta en hantel och lägg dig med övre delen av ryggen på en balansboll. Samma utgångsläge med kroppen som i "Pendeln på boll" (nr 41). Nu håller du dock hanteln i en hand precis som vid en vanlig bröstpress. Den inaktiva armen låter du bara vara utmed sidan på kroppen. Starta rörelsen med att pressa vikten upp mot taket. När armen är sträckt fullföljer du dess väg mot taket genom att rotera upp på motsatt axel. Därifrån sänker du tillbaka den aktiva sidan till bollen och sist sänker hanteln till axeln och utgångsläget för att sedan upprepa rörelsen. Övningen aktiverar bröst, överarmens sträckare, axel och de sneda bukmusklerna.

46) Handstående rodd med kettlebells

Placera två KB (alt. hantlar) på golvet. Ställ dig i push-up position med händerna om handtagen. Tårna i golvet med ganska brett avstånd mellan fötterna. Spänn magen som vid övningen "Plankan" (nr 4), kontrollera att du håller en rak linje utan förstörd svank. Starta sedan övningen genom lägga över kroppsvikten på vänster hand och dra upp den högra vikten till bröstkorgen, sänk tillbaka vikten och gör på samma sätt med vänster sida. Alternera vänster och höger med bibehållen neutral och rak kropp. Övningen aktiverar större delen av överkroppen, främst stabiliserande magmuskler och den breda ryggmuskeln.

47) Kobran

Lägg dig på mage på ett liggunderlag. Låt armarna peka ca 45° bakåt. Knyt händerna lätt och forma en "liftargest" med tummen. Lyft nu övre delen av överkroppen samtidigt som du roterar axlarna bakåt så att tummarna pekar upp mot taket. Böj armbågen några grader för att minska risken för kramp i överarmens baksida. Håll huvudet i neutralläge med blicken ned i golvet. Dra ihop skulderbladen mot varandra så mycket du förmår, behåll axlarna i normalposition, dra ej upp dem mot öronen. Håll denna position i ett statiskt läge och påminn dig själv, som ett mantra, om följande tre punkter:

1. Tummarna mot taket (rotationen bakåt av axlarna).
2. Dra ihop skulderbladen mot varandra.
3. Axlarna i normalläge, ej uppdragna mot öronen.

När du klarar övningen statiskt i 3 min är det dags att lägga på en låg vikt i respektive hand, börja med 0,5 kg.

Övningen stärker dina posturala (hållning) muskler i brösttrygg och baksida axlar, motverkar kuttrygg.