

Hemträningsprogram

Endast 15-20 minuter

**Tycker du det är tråkigt att styrketräna på gym?
Eller vill du träna in korrekt teknik och hållning inför kommande gymövningar?**

Här hittar du ett hemträningsprogram med 7 övningar som tränar kroppen på ett allsidigt sätt! Programmet kan utföras dagligen och tar ca 15-20 minuter att utföra.

Du behöver 3 enkla ting:

- din egen kroppsvikt
- lite utrymme
- en trästav (eller kvastskäft, handduk eller liknande).

Innan du börjar rekommenderar jag dig att granska din hållning. Hur ser din hållning ut? Är den tillräckligt god för att kunna belastas så småningom med yttre vikter?

Detta gäller kring hållning:

Optimal hållning

En grundförutsättning för att belasta en kropp i allmänhet och en ryggrad i synnerhet är att hållningen är god, dvs en gynnsam belastning på alla kotornas diskar. Låt din kompis hålla ett kvastskäft längs din ryggrad. Eller ställ dig själv mot en vägg med hämlarna ett par cm från väggen. Din svank bör rymma en hands tjocklek, varken mer eller mindre. Din rygg bör ha 3 angreppspunkter mot kvastskäftet (väggen) - korsbenet, bröstryggen och huvudet. Håll in hakan och försöka göra dig 1 cm längre. Stå i denna position 1 min. Upprepa 5-6 gånger per dag mot en vägg för effektiv hållningsträning.



1. Horse Stance Vertical (fyrfota diagonallyft)

Spänn magen genom att dra in naveln. Lyft handen snett framåt med tummen riktad mot taket. Lyft även benet med sträckt knä rakt bakåt, men undvik att svanka för mycket. Lyft inte högre än att du kan bibehålla en korrekt hållning. Ett kvastskäft längs ryggen hjälper dig att känna din hållning. Bibehåll korrekt hållning och muskelaktivering i 5 s. Återgå till startläget. Skifta diagonal.

10 x 5 s på varje sida.



2. Side Flexion on Floor (sidolyft på golv)

Spänn magen genom att dra in naveln. Aktivera skulderbladet genom att skjuta skuldran från mot golvet. Sätt andra armen på höften. Eftersträva en rak linje i din kropp utan att falla framåt med axeln eller höften. Skjut upp höften så långt du kan, sänk därefter höften ner och nudda golvet.

2 x 10 på varje sida.



3. Lunges (Utfallssteg på plats)

Spänn magen genom att dra in naveln. Stå jämfota med kvastskftet längs ryggen och dina händer i svanken resp i nacken. Ta ett så stort kliv framåt att främre smalbenet och bakre låret är lodräta gentemot golvet. Håll överkroppen upprätt och sjunk ner så att bakre knät nuddar marken. Öra, axel, höft och knä skall ligga i linje. Skjut ifrån och återgå till startläget. Se till att inte luta framåt eller förändra svanken. Undvik att tappa fram armbågen.

2 x 10 på varje sida.



4. Over Head Squat (Knäböj med raka armar)

Spänn magen genom att dra in naveln. Stå så pass bredbent som när du sitter på huk. Håll kvastskftet med armarna uppåt i 45 graders vinkel. Sträck armbågarna. Sjunk ner så att rumpan nuddar hälarna. Återgå till startläget. Undvik att falla fram med överkroppen, att falla inåt med något knä samt att böja i armarna.

2 x 15



5. Push up (Armhävningar)

Spänn magen genom att dra in naveln. Ha golvkontakt med händer och tår med en optimal hållning. Aktivera skulderbladet genom att skjuta ut skuldrorna åt sidan utan att falla framåt med brösttryggen. Sänk ner så djupt du kan med bibehållen hållning. Återgå till startläget. Denna övning kan även utföras på knä istället för fötter.

2 x 10



6. Plankan

Spänn magen genom att dra in naveln. Ha golvkontakt med underarmar och tår med en optimal hållning. Aktivera skulderbladet genom att skjuta ut skuldrorna åt sidan utan att falla framåt med brösttryggen. Börja med att stå stilla och behålla hållningen i 1 min. Lyft därefter under 30 s vardera fot 1 dm från golvet och behåll positionen under 1 min.

1 x 1 min



7. Prone Cobra (Kobran)

Spänn magen genom att dra in naveln. Spänn även skinkorna under hela övningen för att skydda ryggen. Håll nacken neutralt med blicken snett framåt. Lyft därefter överkroppen och fokusera på att räta ut brösttryggen. Dra ihop och sänk skuldrorna samtidigt som du roterar händerna utåt (tummarna riktade mot taket). Håll positionen statiskt under 1 min. Återgå till startläget.

1 x 1 min