

Standardprogram Styrka

Det finns många sätt att bygga upp träningsprogram på. Din Cert. PI - rådgivare kan här tillsammans med dig välja mellan färdiga program och ett skräddarsytt upplägg utifrån en stor övningsbank.

Om du känner dig osäker på tekniken och belastningen, vänd dig gärna till en Cert. PI PT för instruktion och coachning. Ett fullständigt individanpassat upplägg av en Cert. PI PT efter gemensamt överenskomna mål och efter utfallet av fysiska tester och kartläggning av eventuella skador och sjukdomar kan aldrig ersättas av standardiserade program.

Hemträningsprogrammet syftar till att träna in hållning, stabilitet och grundstyrka. Ge dig därefter på antingen Paleostyrkan eller program 1, 2, och 3 som progression. Träna 2 - 6 gånger i veckan. Kombinera med sprintintervaller och långa promenader för bästa Paleoträning.

Grundupplägg

- Starta med korrigeringspass för förbättring av hållning, bålstabilitet och rörlighet under 2 - 6 månader för största möjliga skadeprevention.
- Ha basövningarna som grund, men variera över tid för allsidighet och motivation.
- Styrketräna minst 2 pass per vecka för utväxling, 1 pass per vecka för underhåll.
- Varje styrkepass ska endast ta 30 – 45 minuter.
- Kör som utgångspunkt 3 - 4 set x 4 - 5 repetitioner i varje övning med 2 – 3 repetitioners marginal till utmattning. Vila 3 - 5 minuter mellan varje set eller lägg övningarna i cirkel med 1 minuts vila emellan. Om din Cert. PI - rådgivare gett dig andra träningsvariabler så följ dessa.



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 försök 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.

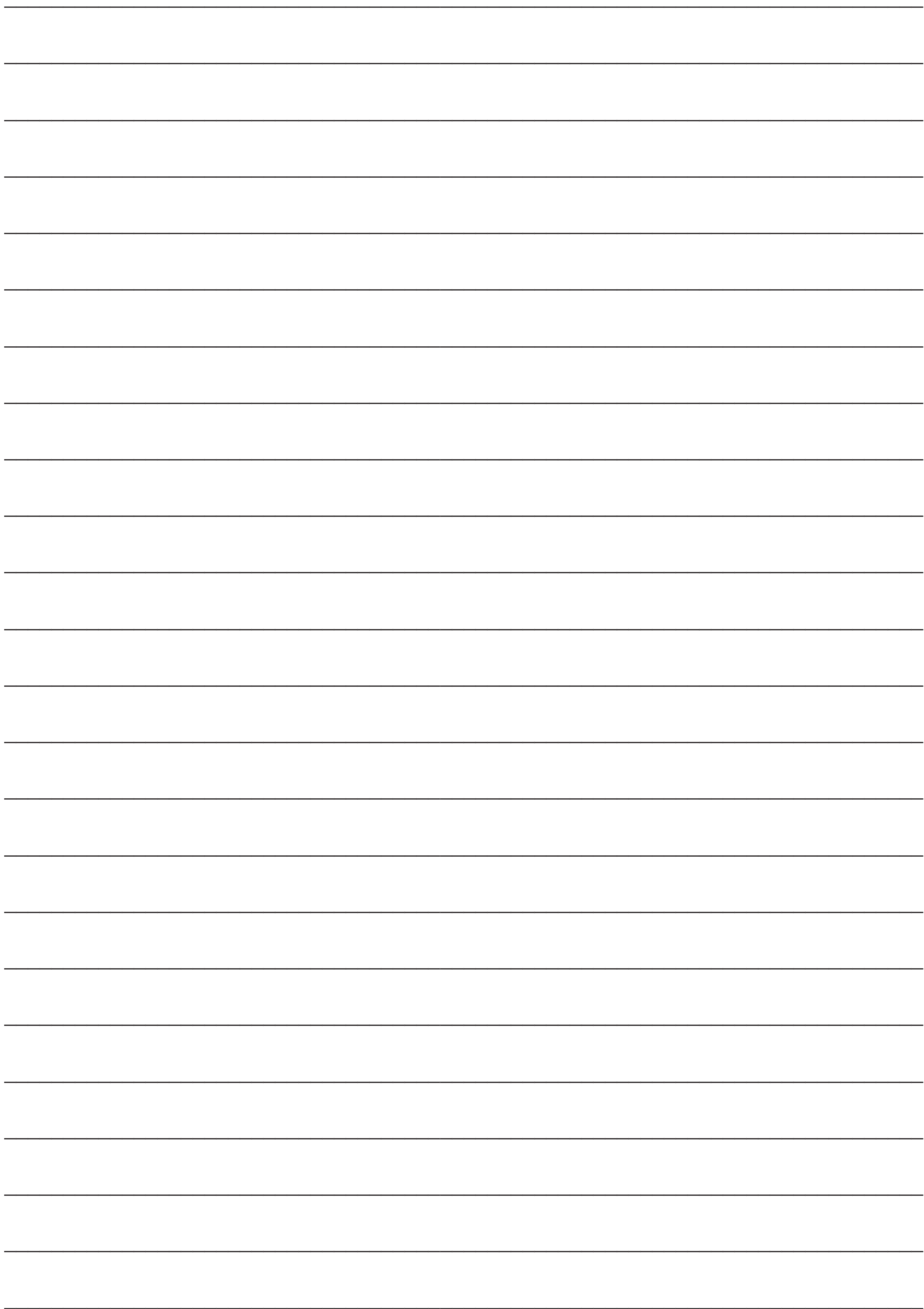
1 x 1 min



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



Paleostyrka

Träna 45 minuter
effektiv tid

Värm alltid upp 10 minuter innan passet

1. Knäböj

Instruktioner:

- » Stå brett nog för att bekvämt kunna sitta på huk.
- » Placera en stång vilandes på bröstkorgen och lås fast lätt med fingertopparna strax utanför axlarna. Se till att komma upp så högt med armbågarna som du kan.
- » Var noga med att bibehålla korrekt hållning över bröstryggen.
- » Lägg tyngden på hela foten.

Detta tränas: Korrekt hållning, Korrekt aktivering av nedre magmuskler, Funktionell träning för ben och bål.

Rörelsen:

- » Andas in och dra in naveln.
- » Initiera rörelsen genom att skjuta bak sätet och därefter böja på knäna.
- » Gå ner på huk så djupt du kan med sätet.
- » Sträva efter att hålla överkroppen så upprätt som möjligt utan att tappa hållningen över bröstryggen.
- » Låt knäna gå över andra tån på foten.
- » Se till att belasta båda benen lika mycket.



Rek. träningsvariabler



PALEO INSTITUTE

Funktionsmedicin på evolutionär grund

2. Marklyft

Instruktioner:

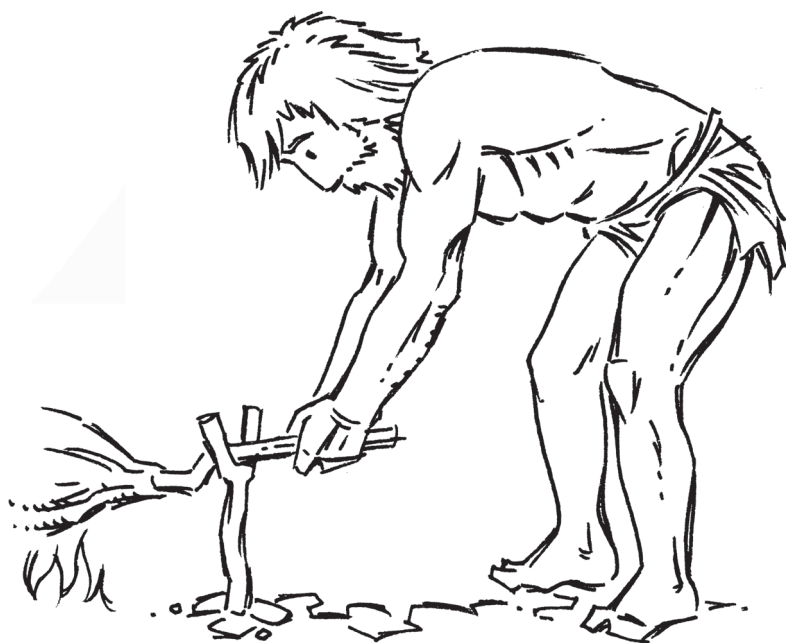
- » Stig fram så att stängen är över mitten av dina fötter. Ofta innebär det att stängen bara är 1-2 centimeter ut från smalbenet. Fötterna placerar du något smalare än axelbrett isär, så att dina armar kan passera utanför benen när du lyfter.
- » Välj grepp och se till att hålla armarna utanför knäna under rörelsen.
- » Fatta stängen och se till att bibehålla korrekt hållning.
- » Ta ett djupt andetag och aktivera de nedre magmusklerna genom att dra in naveln.

Detta tränas: korrekt hållning, korrekt aktivering av nedre magmusklerna.

- dynamisk träning för ben och ländrygg

Rörelsen:

- » Sug in naveln, böj dig fram och greppa stängen. Böj på knäna så att smalbenen träffar stängen, men den ska fortfarande ligga kvar över fötternas mittpunkt.
- » Brösta upp dig. Armarna ska vara helt vertikala och raka. Blicka framåt, eller på en punkt någonstans en bit framför dig i golvet. Det viktigaste är att huvudet är i en neutral position.
- » Lyft. Dra stängen längs dina smalben och lår tills du står med sträckta ben och sträckt höft. Ryggens kurvatur begränsar hur djup du kan gå. Bibehåll hela tiden korrekt hållning.
- » Sätt ner stängen genom att först böja försiktigt i höften, och släpp sedan kontrollerat ned stängen på golvet.



Rek. träningsvariabler

3. Utfall

Detta tränas: korrekt hållning, korrekt aktivering av nedre magmusklerna. dynamisk träning av ben och sätesmuskulatur. Med armarna ovan huvudet tränas även skulderstabilitet.

Instruktioner:

- » Placera en stång vilandes på skulderna. Se till att stången hamnar på "hyllan".
- » Driv armbågarna bakåt.
- » Var noga med att bibehålla korrekt hållning över bröstryggen. Lägg tyngden på hela foten.

Rörelsen:

- » 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 nästan nuddar marken
- » Öra, axel, höft och knä skall ligga i linje.
- » Skjut ifrån och återgå till startläget.



Rek. träningsvariabler



PALEO INSTITUTE

Funktionsmedicin på evolutionär grund

4. Stående hög rodd

Instruktioner:

- » Ställ dig framåtlutad med ca 60 graders höftflexion
- » Inta korrekt hållning.
- » Låt eventuellt en trästav ligga längs ryggraden och beröra korsbenet, bröstryggen samt baksidan av huvudet.



Detta tränas: korrekt hållning och korrekt aktivering av nedre magmusklerna under statisk belastning av hela bakre systemet., bålrotatorer och axelns horisontalabduktorer

Rörelsen:

- » Dra upp hantlarna/kettlebellsen så långt du kan med antingen ca 80 graders (större betoning på bröstryggsextensorerna) eller 0 graders axelabduktion.
- » Återgå till startläget



Rek. träningsvariabler

5. Armhävningar

Instruktioner:

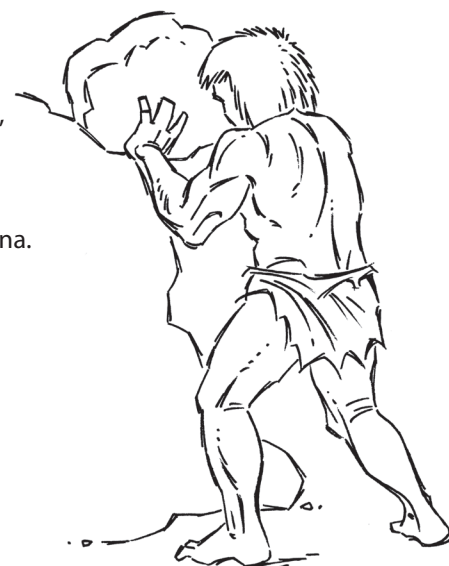
- » Stå på händerna och fötterna och spänn magen genom att dra in naveln.
- » Håll nacken neutralt med blicken snett framåt.



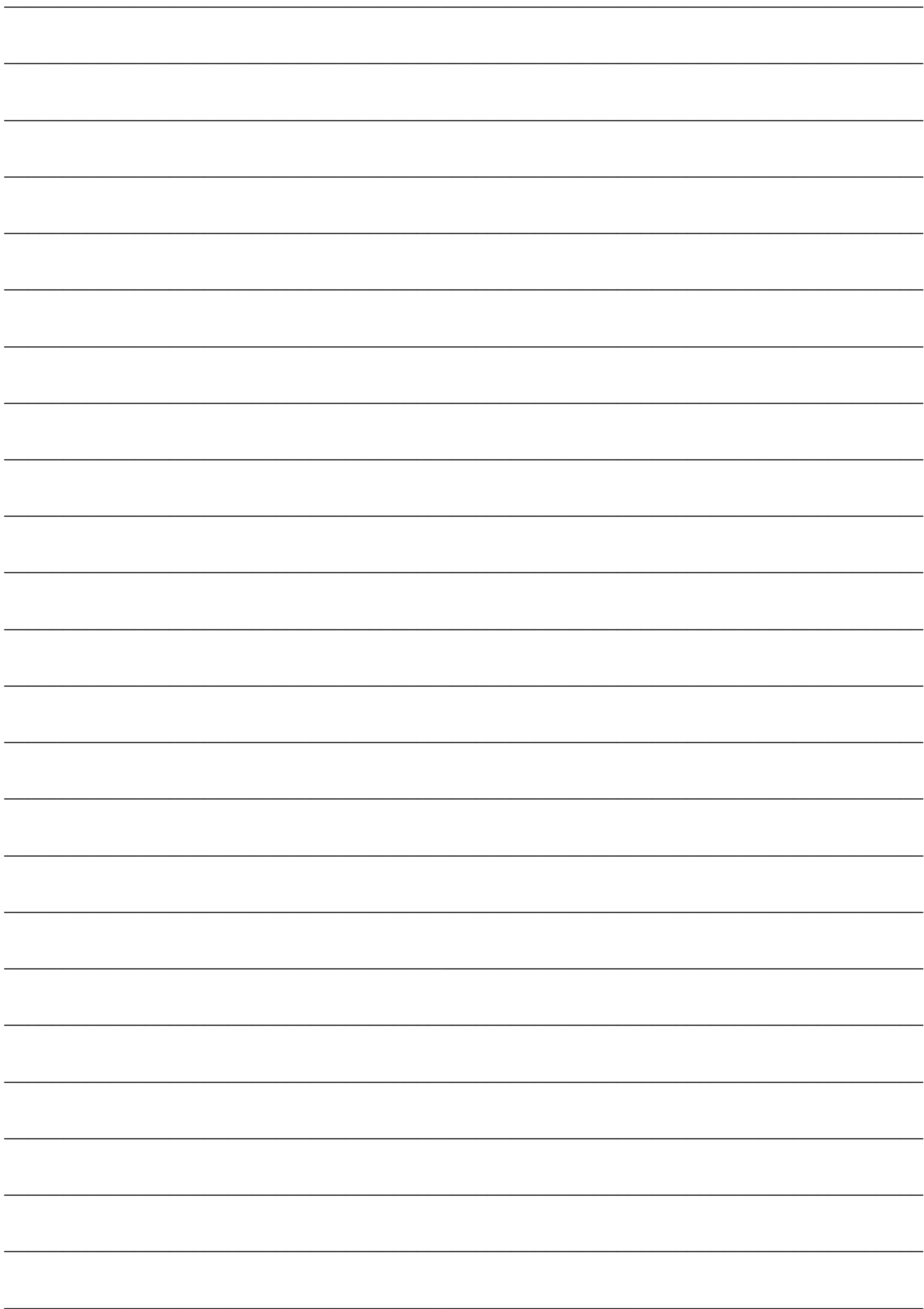
Detta tränas: Hela baksidans muskler, Korrekt hållning, Korrekt aktivering av nedre magmuskler.

Rörelsen:

- » Sänk överkroppen till du får 90 grader i armbågarna.
- » Skjut upp till startläget med bibehållen bål.



Rek. träningsvariabler



Program Gym 1

Ca 45 minuter
effektiv tid

Värm alltid upp 10 minuter innan passet

1. Knäböj

Instruktioner:

- » Stå brett nog för att bekvämt kunna sitta på huk.
- » Placera en stång vilandes på bröst-korgen och lås fast lätt med fingertopparna strax utanför axlarna. Se till att komma upp så högt med armbågarna som du kan.
- » Var noga med att bibehålla korrekt hållning över bröstryggen. Lägg tyngden på hela foten.

Detta tränas: Korrekt hållning, Korrekt aktivering av nedre magmuskler, Funktionell träning för ben och bål.

Rörelsen:

- » Andas in och dra in naveln.
- » Initiera rörelsen genom att skjuta bak sätet och därefter böja på knäna.
- » Gå ner på huk så djupt du kan med sätet.
- » Sträva efter att hålla överkroppen så upprätt som möjligt utan att tappa hållningen över bröstryggen.
- » Låt knäna gå över andra tån på foten.
- » Se till att belasta båda benen lika mycket.

Undvik:

- att tappa hållningen.
- att översträcka knäna
- att falla in med knäna
- att falla för mycket framåt med överkroppen samtidigt som sätet inte går tillräckligt djupt



Rek. träningsvariabler

2. Ryggliggande höftlyft

Detta tränas: Korrekt aktivering av nedre magmuskler, stabilitet och balans, Träning av baksida lår.

Instruktioner:

- » Ligg på rygg på golvet med hämlarna på en boll, armarna rakt ut åt sidorna och handflatorna upp.
- » Aktivera de nedre magmusklerna.

Rörelsen:

- » Lyft upp bålen tills du är rak i höften
- » Dra in hämlarna mot sätet med bibehållen rak höft.
- » Markera balans och återgå till startläget.

Undvik:

att gå upp i brygga.



Rek. träningsvariabler

3. Fällkniven

Detta tränas: Statisk träning för axelmuskler, skuldermuskler och bröstmuskler, Korrekt hållning, Korrekt aktivering av nedre magmuskler.

Instruktioner:

- » Stå i armhävningssposition på raka armar med aktiverade skulderfixatorer samt fötterna på bollen.
- » Inta korrekt hållning.

Rörelsen:

- » Dra upp knäna mot magen
- » Bibehåll svank och övrig hållning.
- » Återgå till startläget.

Undvik:

att tappa hållningen.
att lyfta upp rumpan.
att tappa ner höften.



Rek. träningsvariabler

4. Modifierad Arnold

Instruktioner:

» Stå axelbrett med god hållning och ca 90 grader i både axelled och armbågsled.



Detta tränas: Axelmuskler, Skuldermuskler, Korrekt hållning, Korrekt aktivering av nedre magmuskler.

Rörelsen:

- » Sträck upp händerna i en halvmåne och låt hantlarna möta varandra.
- » Vrid armarna inåt så att armbågarna nästan möts.
- » Sänk ner armbågarna i en rak linje nedåt



Undvik:

att tappa hållningen.
att böja i armbågarna i det övre läget

Rek. träningsvariabler

5. Kobran

Instruktioner:

- » Spänn magen genom att dra in naveln.
- » Spänn även skinkorna under hela övningen för att skydda ryggen.
- » Håll nacken neutralt med blicken snett framåt.

Detta tränas: Hela baksidans muskler, Korrekt hållning, Korrekt aktivering av nedre magmuskler.

Rörelsen:

- » Lyft överkroppen och fokusera på att räta ut bröstryggen.
- » Dra ihop och sänk skulderna samtidigt som du roterar händerna utåt (tummarna riktade mot taket).
- » Håll positionen statiskt under 1 min.
- » Återgå till startläget.
- » Upprepa 2 x 1 min

Undvik:

att släppa spänningen i sätet och mellan skuldrorna
att rotera inåt med händerna

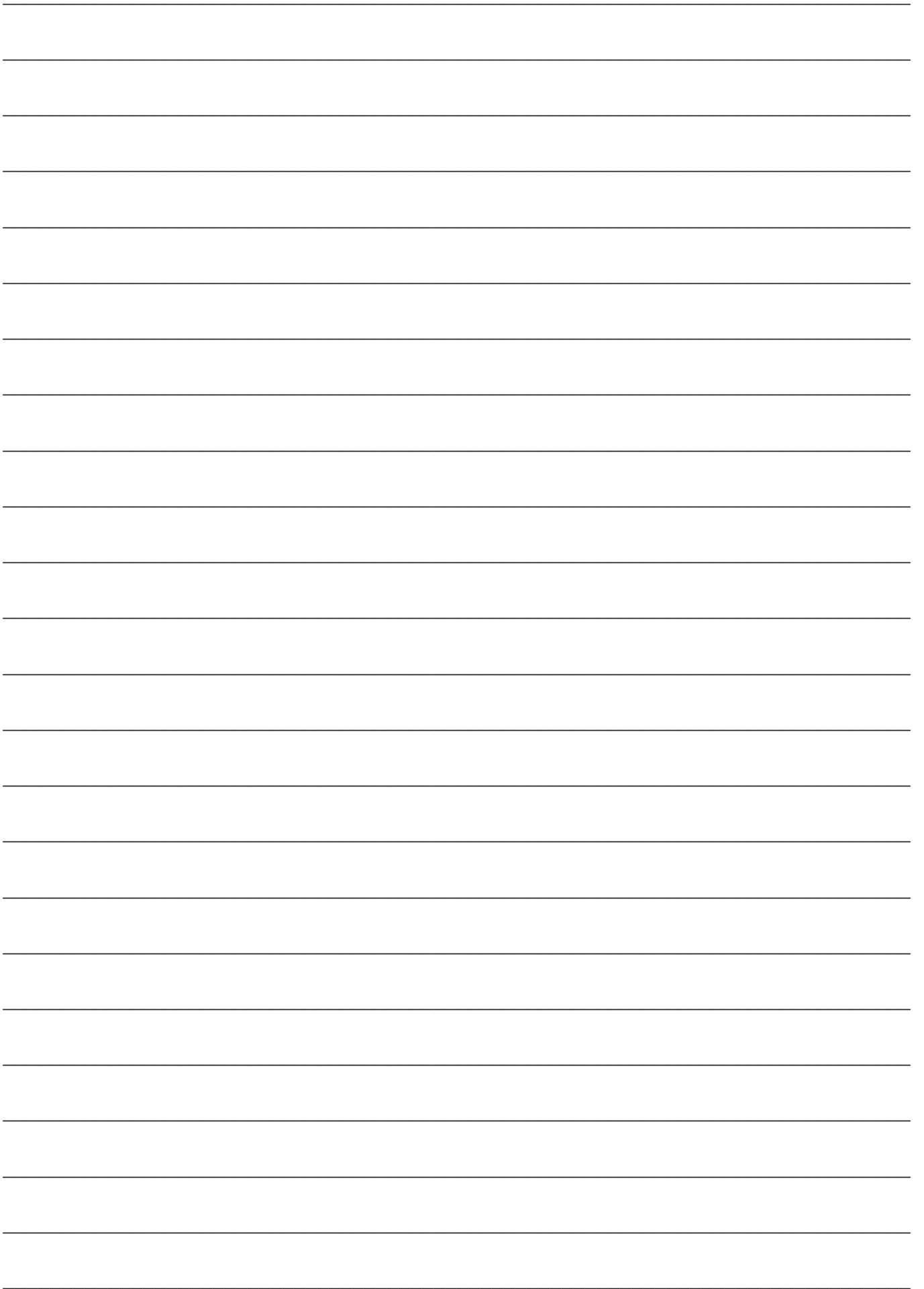


Rek. träningsvariabler



PALEO INSTITUTE

Funktionsmedicin på evolutionär grund



Program Gym 2

Ca 45 minuter
effektiv tid

Värm alltid upp 10 minuter innan passet

1. Knäböj

Instruktioner:

- » Stå brett nog för att bekvämt kunna sitta på huk.
- » Placera en stång vilandes på bröstkorgen och lås fast lätt med fingertopparna strax utanför axlarna. Se till att komma upp så högt med armbågarna som du kan.
- » Var noga med att bibehålla korrekt hållning över bröstryggen. Läg tyngden på hela foten.

Detta tränas: Korrekt hållning, Korrekt aktivering av nedre magmuskler, Funktionell träning för ben och bål.

Rörelsen:

- » Andas in och dra in naveln.
- » Initiera rörelsen genom att skjuta bak sätet och därefter böja på knäna.
- » Gå ner på huk så djupt du kan med sätet.
- » Sträva efter att hålla överkroppen så upprätt som möjligt utan att tappa hållningen över bröstryggen.
- » Låt knäna gå över andra tån på foten.
- » Se till att belasta båda benen lika mycket.

Undvik:

- att tappa hållningen.
- att översträcka knäna
- att falla in med knäna
- att falla för mycket framåt med överkroppen samtidigt som sätet inte går tillräckligt djupt



Rek. träningsvariabler



PALEO INSTITUTE

Funktionsmedicin på evolutionär grund

2. Enhandsrodd i kabel

Instruktioner:

- » Inta en position med ena benet fram och det andra bak. Det främre benets fot ska peka mot dragapparaten och knäna skall vara lätt böjda
- » Inta en korrekt hållning.
- » Greppa handtaget med handen på samma sida som det bakre benet.
- » Lägg 75% av vikten på det främre benet.

Detta tränas: Korrekt aktivering av nedre magmuskler, stabilitet och balans, Stora muskelgrupper på kroppens baksida.

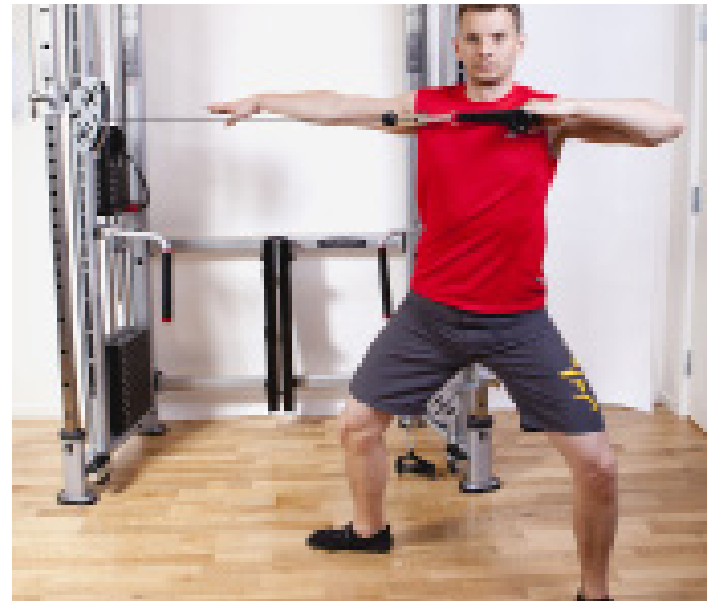
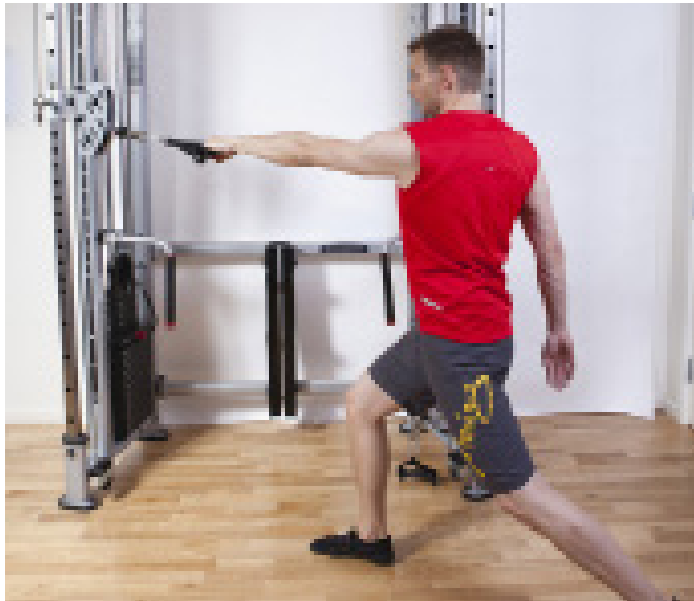
Rörelsen:

- » Initiera rörelsen med bålen genom att dra in naveln och rotera mot det bakre benet.
- » Samtidigt som skiftar vikten till det bakre benet drar du kabeln mot din axel.
- » Håll underarmen i linje med kabeln och behåll en korrekt hållning under hela rörelsen.
- » Återgå till startläget

Undvik:

att tappa hållningen
(ff a bröststryggen)

att lateralflektera.
att tappa ner armbågen
att överextendera knäna.



Rek. träningsvariabler

3. Sumomarklyft

Detta tränas: De flesta benmuskler med fokus på innanlår och säte, Skulderbladsmuskler, Korrekt hållning, Korrekt aktivering av nedre magmuskler.

Instruktioner:

- » Stå brett nog för att bekvämt kunna sitta på huk.
- » Stå brett och se till att knäna är riktade över andra tån på foten under hela rörelsen.
- » Välj grepp och se till att hålla armarna innanför knäna under rörelsen.
- » Fatta stången och se till att bibehålla korrekt hållning.
- » Ta ett djupt andetag och aktivera de nedre magmusklerna genom att dra in naveln.

Rörelsen:

- » Dra stången tätt intill kroppen genom att sträcka på benen.
- » Börja inte räta på ryggen förrän knäna har passerats.
- » Markera stopp i ovanläget genom sträckta ben och ihopdragna skuldror.
- » Fäll därefter fram överkroppen tills stången är precis ovanför knäna.
- » Böj därefter på benen för att sänka vikten mot golvet.
- » Ryggens kurvatur begränsar hur djupt du kan gå. Bibehåll hela tiden korrekt hållning.
- » Fokusera gärna på att pressa bort marken med fötterna istället för att lyfta stången.

Undvik:

- att tappa hållningen.
- att stå för smalt.
- att lyfta från golvet om förmågan inte finns. Välj då upphöjt startläge.



Rek. träningsvariabler



PALEO INSTITUTE

Funktionsmedicin på evolutionär grund

4. Hantelpress på boll

Detta tränas: Axelmuskler, Främre axelmuskler, Sätet, Korrekt hållning, Korrekt aktivering av nedre magmuskler.

Instruktioner:

- » Ryggliggandes på en boll med skuldrorna på toppen av bollen.
- » Håll upp kroppen med korrekt hållning.
- » Förflytta dig i sidled så långt ut som möjligt med bibehållen balans.
- » Aktivera de nedre djupa magmusklerna.

Rörelsen:

- » Pressa upp hanteln/kettlebellen utan att rotera i bålen.
- » Sänk ner vikten kontrollerat så djupt det går med bibehållen hållning.

Undvik:

- » att tappa bäckenet i sidled
- » att gå upp i brygga



Rek. träningsvariabler

5. Stående bicepscurl

Detta tränas: Biceps, Korrekt hållning, Korrekt aktivering av nedre magmuskler.

Instruktioner:

- » Inta en korrekt hållning.
- » Aktivera nedre magmusklerna.
- » Greppa en hantel i varje hand med ett neutralt grepp.
- » Låt händerna komma fram framför kroppens mittlinje och bibehåll överarmarna i samma position genom hela rörelsen.

Rörelsen:

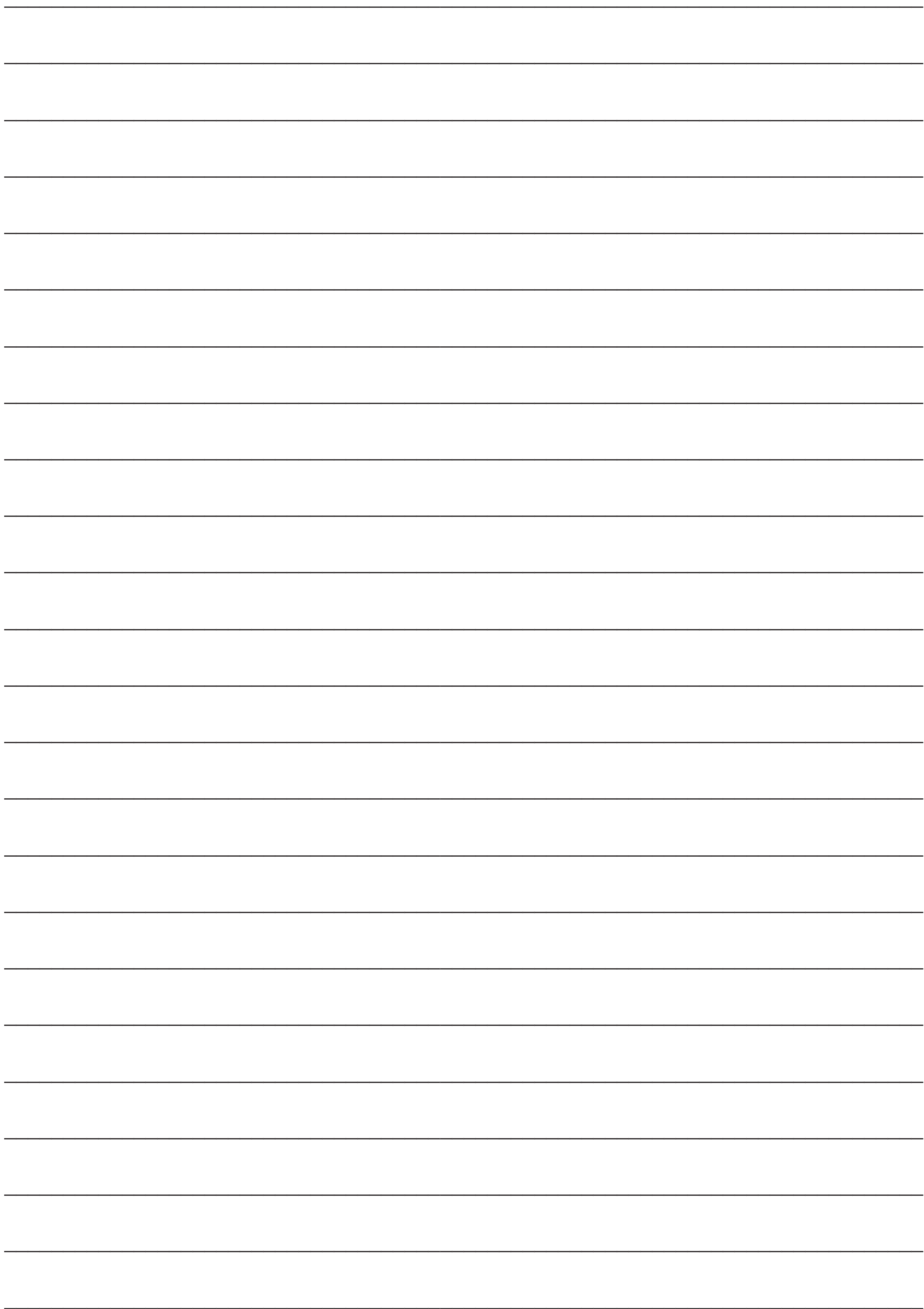
- » Lyft hantlarna upp mot axlarna samtidigt som du successivt roterar handflatorna upp mot taket.
- » Vänd vid ungefär 45 graders vinkel i armbågsled.

Undvik:

- » tappa hållningen.
- » lyfta skuldrorna.
- » glida bak med armbågarna.
- » släppa armbågarna från öppen.



Rek. träningsvariabler



Program Gym 3

Ca 45 minuter
effektiv tid

Värm alltid upp 10 minuter innan passet

1. Utfallssteg

Instruktioner:

- » Placera en stång vilandes på skulderna. Se till att stången hamnar på "hyllan".
- » Driv armbågarna bakåt.
- » Var noga med att bibehålla korrekt hållning över bröstryggen. Lägg tyngden på hela foten.

Detta tränas: Korrekt hållning, Korrekt aktivering av nedre magmuskler, Funktionell träning för ben och bål.

Rörelsen:

- » 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 nästan nuddar marken
- » Öra, axel, höft och knä skall ligga i linje.
- » Skjut ifrån och återgå till startläget.

Undvik:

- att tappa hållningen.
- att falla framåt med överkroppen
- att vackla i sidled.
- att ta för litet kliv.



Rek. träningsvariabler



PALEO INSTITUTE

Funktionsmedicin på evolutionär grund

2. Enhandspush i kabel

Instruktioner:

- » Inta en position med ena benet fram och det andra bak. Knäna skall vara lätt böjda
- » Inta en korrekt hållning.
- » Greppa handtaget med handen på samma sida som det bakre benet.
- » Lägg 75% av vikten på det bakre benet.

Detta tränas: Korrekt aktivering av nedre magmuskler, stabilitet och balans, Stora muskelgrupper på kroppens baksida.

Rörelsen:

- » Initiera rörelsen med bålen genom att dra in naveln och rotera mot det främre benet.
- » Samtidigt skiftar du vikten till det främre benet och pressar kabeln ut framför dig.
- » Håll underarmen i linje med kabeln och behåll en korrekt hållning under hela rörelsen.
- » Gör samtidigt samma rörelse fast omvänt med din fria arm.
- » Återgå till startläget.

Undvik:

att tappa hållningen
(ff a brösttryggen)

att lateralflektera.
att tappa ner armbågen
att överextendera knäna.



Rek. träningsvariabler

3. Pull-ups

Detta tränas: Arm- och ryggmuskler med fokus på biceps

Instruktioner:

- » Fatta tag om ett räcke med handflatorna riktade mot dig (supinerade).
- » Häng med helt utsträckta armar och skuldrorna uppdragna.

Rörelsen:

- » Drag dig upp mot räcket samtidigt som du sänker skuldrorna.
- » Pressa fram bröstkorgen och kom upp med hakan ovanför räcket.
- » Återvänd till bottenläget.

Undvik:

att gunga överdrivet



Rek. träningsvariabler



PALEO INSTITUTE

Funktionsmedicin på evolutionär grund

4. Rotation i kabel

Detta tränas: Sneda bålmuskler, Armmuskler, Korrekt hållning, Korrekt aktivering av nedre magmuskler.

Instruktioner:

- » Sitt med en korrekt hållning på en boll.
- » Sitt ungefär en halv arms längd bakom dragriktningen.
- » Placera handen längst bort ifrån dragapparaten innerst på handtaget och den andra utanpå.

Rörelsen:

- » Behåll en korrekt hållning och utför en ren rotation utan att fälla kroppen framåt.
- » Håll armarna lätt böjda genom hela rörelsen och blicken rakt framåt.
- » Försvara genom att föra fötterna närmare varandra.

Undvik:

- att tappa hållningen (ff a bröstyggen).
- att luta åt sidan.



Rek. träningsvariabler

5. Enbensfällkniv

Detta tränas: Bålmuskler, Bröstmuskler, Korrekt hållning, Korrekt aktivering av nedre magmuskler.

Instruktioner:

- » Stå i armhävningsposition på raka armar med aktiverade skulderfixatorer samt fötterna på bollen.
- » Inta korrekt hållning.

Rörelsen:

- » Dra upp ena knät mot magen medan det andra benet hålls sträckt.
- » Bibehåll svank och övrig hållning.
- » Återgå till startläget.

Undvik:

- att tappa hållningen.
- att lyfta upp rumpan.
- att tappa ner höften.



Rek. träningsvariabler

