

Styrketräning Överkropp

Styrketräning handlar om att skapa starka och effektiva rörelsemönster. Passet använder grundrörelser som att dra något, trycka något och att dra sig upp för något. Dessa funktioner är viktiga för att undvika skador i överkroppen.

Press

Med god hållning stå höftbrett med fötterna pekandes rakt fram. Ha en vikt framför dig i båda händerna. Gör ett litet knäböj för att få fart från ben och höfter, och tryck vikten upp ovanför ditt huvud. Rörelsen ska ske utan att balans eller hållning påverkas, som tex att hakan lyfts upp. Sänk sedan ned vikten kontrollerat.

Rodd

Med god hållning stå höftbrett med fötterna pekandes rakt fram. Gör ett halvt knäböj och fäll överkroppen lätt framåt. Ha en vikt i båda händerna framför dig hängades, hamnar då i knähöjd. Dra sedan vikten mot din mage genom att dra ihop dina skuldror. Under rörelsen så ska balans och hållning bibehållas.

Chins

Ta ett brett grepp på stangen över ditt huvud. Dra dig sedan upp så att din haka kommer över stangen. Rörelsen ska utföras genom att d drar ned dina skuldror samtidigt som du böjer i armbågen. Din hållning av bålen ska vara oförändrad under rörelsen. Sänk sedan ned dig själv kontrollerat till grundpositionen.

Bröstpress

Ryggliggandes på bänk, med knäna i 90° böjning och fötterna på golvet. Ha en vikt framför kroppen (mot taket) med armarna fullt utsträckta och skuldrorna fullt isärdragna. Sänk sedan vikten mot ditt bröst, genom att dra ihop skuldror och böja i armbågarn för att sedan pressa upp vikten till fullt sträckta armar.



3-6
månader

1-2
pass per vecka

5 x 5
reps set

2-3 min
vila mellan set