

Muskelträning på gymmet

Styrketräning förstärker stöd- och rörelseorganen samt stöder funktionsförmågan. God balans är också viktigt för att kunna upprätthålla en god hållning. Tillräcklig muskelstyrka främjar arbetsförmågan oberoende av arbetstypen och hjälper kroppen att belastas på rätt sätt både på arbetsplatsen och fritiden.

Det är viktigt att ta hand om muskelstyrkan för att säkerställa smidigheten i ett fysiskt belastande arbete, men det är också viktigt för en person som har ett fysiskt lättare jobb att ta hand om muskelstyrkan för att behålla kroppens funktionsförmåga. Muskelstyrkan utvecklas redan om du tränar ett par gånger om veckan.

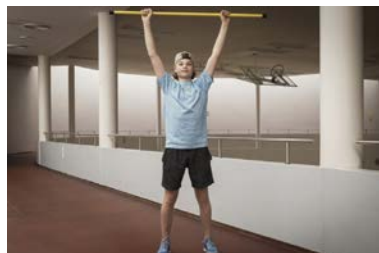
Du behöver muskelstyrka, kroppskontroll och rörlighet i vardagen. Du kan träna muskelstyrka med egen kroppsvikt antingen ensam eller i grupp, en rörelse åt gången eller ett helt program. Kom ihåg att värma upp.

Uppvärmning

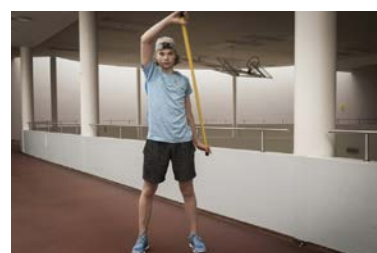
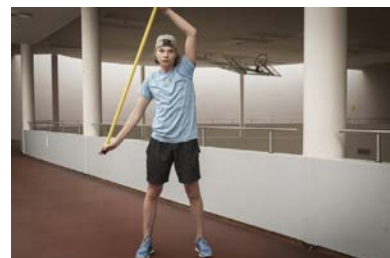
Jogga, cykla eller varm upp på något annat sätt i 10 min.



Lägg en käpp eller en lätt stång på axelhöjd. Böj lite på knäna och för upp käppen på raka armar. Upprepa 10 gånger.



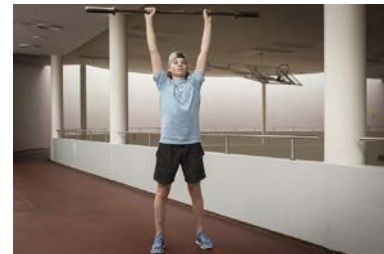
Stå med benen lite isär. Håll i käppen i båda ändarna och för den runt kroppen turvis åt höger och vänster. Upprepa 10 gånger.



Rörelser för muskelträning: upprepa rörelserna 8–12 gånger och gör 2–3 set

1. Push press (axelregionen)

Ta en skivstång eller hantlar i dina händer. Placera tyngden på axelhöjd. Böj lite på knäna och sträck upp armarna. Bromsa returrörelsen.



2. Goblet knäböj (ben och rumpa)

Placera en girja (kettlebell) nära bröstet. Böj på knäna tills du når en sittande ställning och stig upp. För knäna och tårna i samma riktning. Du kan också göra rörelsen utan vikter.



3. Pull-up med hopp (axlarna och armarna)

Placera en stadig bänk under pull-up stången. Ta ett överhandsgrepp eller omvänt grepp om stången. Ta sats från bänken så att hakan är på samma nivå som stången och bromsa med arm- och ryggmusklerna när du kommer ner.



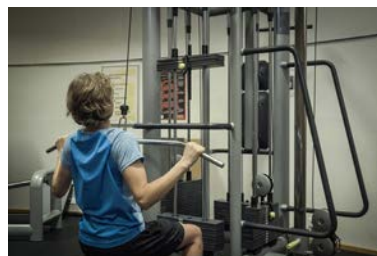
4. Nedåtrörelse med dragtalja (buken och överkroppen)

Ta ett axelbrett grepp om draghandtaget och placera benen i gångställning. För ner armarna till höfthöjd och bromsa tillbakarörelsen. Håll ryggen rak under hela rörelsen.



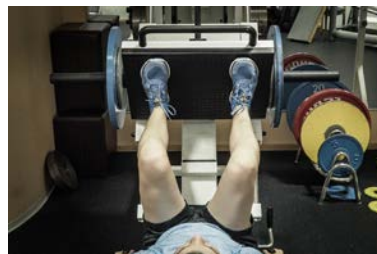
5. Dragrörelse med talja (övre ryggen och armarna)

Sitt med ryggen rak framför taljan och ta ett ungefär axelbrett grepp om stången. Luta dig bakåt och för ner stången till axelhöjd på framsidan av kroppen. Bromsa tillbakarörelsen.



6. Benpress (rumpa och ben)

Placera fötterna på axelbredd. Sträck upp benen (unvik överdriven utsträckning) och böj knäna bromsades till en 90 graders vinkel. Ha knäna och tårna i samma riktning vid rörelsen.



7. Rodd med en arm (övre ryggen och armarna)

Ta i draghandtaget med en hand och placera fötterna i gångställning. Spänn magmusklerna. Dra handtaget framifrån fast i din sida och returnera långsamt.

