

Träning av muskelstyrka med kroppsvikt

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.

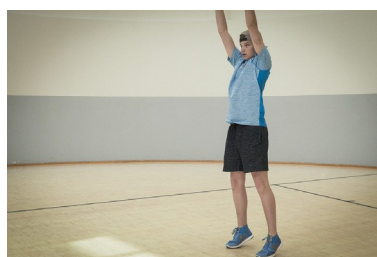
Du behöver muskelstyrka, kroppskontroll och rörlighet i vardagen. Du kan träna muskelstyrka med egen kroppsvikt antingen ensam eller i grupp, en rörelse åt gången eller ett helt program. Kom ihåg att värma upp.

Uppvärmning

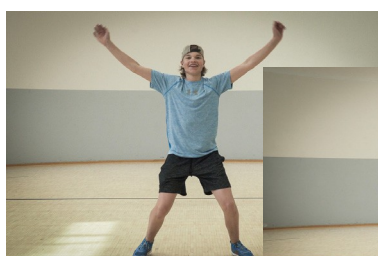
Ställ dig i gångställning. För ena handen böjd vid din sida och andra handen rakt fram. Boxas med stora rörelser. Böj samtidigt lite på knäna. Upprepa 20 gånger.



Lyft upp händerna framför kroppen samtidigt som du stiger upp på tårna och för sedan lugnt ner armarna igen. Upprepa 20 gånger.



Gör X-I-T -hopp efter varandra. Du kan också göra bara X-hopp eller hoppa på något annat sätt. Upprepa 20 gånger.



Cirkelträning: Upprepa rörelserna i 1-3 omgångar och håll en liten paus mellan varje omgång.

1. a) Lyft överkroppen (magsmusklerna)

Lägg dig ner på rygg. Lägg vid behov en dyna under nedre ryggen vid svanken. Placera händerna vid tinningarna eller bredvid öronen, lyft armbågarna mot taket. Spänn magsmusklerna lite och lyft överkroppen lätt uppåt. Upprepa 8–12 gånger. **ELLER**

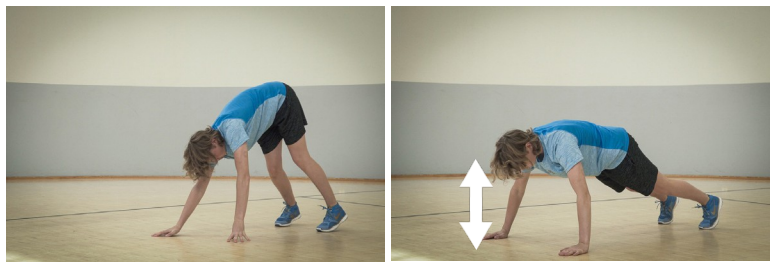
b) Diamant-situp (magsmuskler)

Lägg dig ner på rygg. Placera fotbottnarna mot varandra och vik ut knäna åt varsitt håll. För fingrarna i golvet bakom huvudet. Spänn magsmusklerna. Sätt dig upp och för händerna i golvet. Lägg dig lugnt ner igen. Upprepa 8–12 gånger.



2. "Mätarmask" (buken, armarna)

Böj på ryggen med något böjda knäna och för händerna i golvet. Gå med händerna ner i push-up-ställning. Gör en push-up med knäna i luften eller golvet. Gå tillbaka med händerna och sträck på ryggen. Upprepa 5 gånger.

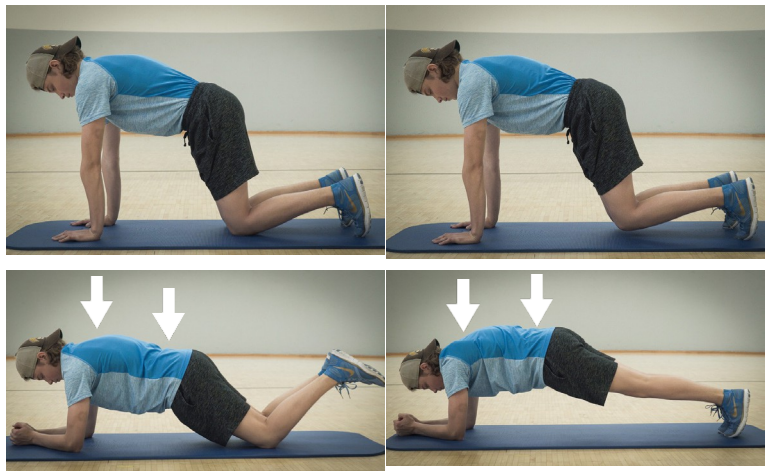


3. a) Knälyft (buken)

Ställ dig på alla fyra på golvet, med knäna riktade mot näsan. Behåll en liten svanka i ryggen och skjut upp skulderbladsregionen något. Lyft knäna lite från golvet och behåll ställningen medan du räknar till 5. Upprepa 8–12 gånger. **ELLER**

b) Plankan (buken)

Lägg dig på mage med armbågarna i marken och lyft upp kroppen på armarna. Tryck upp ryggen mellan skulderbladen och spänn magsmusklerna, ryggraden rak. Behåll ställningen i 20–30 sekunder. Du kan också göra rörelsen med knäna i golvet. Upprepa 3 gånger.



4. Höftlyft (rumpen och buken)

Lägg dig på rygg på golvet. Spänn magsmusklerna, tryck händerna mot golvet och lyft upp höften. Släpp ner höften lugnt. Upprepa 8–12 gånger.



5. Upphopp (benmusklerna)

Stå med benen isär. böj knäna och hoppa ämfota. Upprepa hoppen på stället eller framåt 10 gånger. Se till att knäna och fötterna pekar åt samma håll när du tar sats och landar.

