

# Cirkelträning

## Benlyft på lutande bänk

**Beskrivning:** Detta är en övning som tränar höftböjarna och magmusklerna. Sätt fast en bänk i en ribbstol så att den lutar nedåt. De aktiva klättrar upp i ribbstolen och lägger sig på rygg på bänken samtidigt som de håller i en av ribborna.

**Utförande:** De aktiva lyfter benen med lätt böjda knän tills fötterna nuddar ribban de håller i. De håller emot på tillbakavägen. Påminn dem att pressa svanken mot bänken genom hela rörelsen.

### **Nivåer:**

- Det lättaste är att hålla knäna böjda både på upp- och nedvägen.
- Vill du som ledare öka svårighetsgraden lite kan du låta de aktiva ha böjda knän på vägen upp och sträckta knän på vägen ner.
- Det är ännu lite svårare att ha sträckta knän både på vägen upp och ned.
- Du som ledare kan dessutom anpassa svårighetsgraden med lutningen på bänken där den svåraste varianten är att göra övningen hängande i ribbstolen.

## Rygglyft på plint

**Beskrivning:** Denna övning tränar ryggens sträckmuskler. Ställ en plint precis framför en ribbstol. De aktiva klättrar upp på plinten och lägger sig så att framsidan av låren vilar på plinten och fötterna är instuckna mellan två ribbor i ribbstolen. De aktiva ska hänga ned med överkroppen på andra sidan plinten. Avståndet mellan plint och ribbstol ska anpassas så att höften hamnar vid kanten på plinten.

**Utförande:** De aktiva lyfter överkroppen koda för koda med början från svanken tills kroppen är rak eller något översträckt.

### **Nivåer:**

- Övningen brukar fungera för de flesta, men om du behöver göra den lite lättare kan du ställa en pallplint nedanför som de aktiva kan använda för att putta sig upp.
- För att göra övningen lite svårare kan du låta de aktiva hålla en vikt i händerna.

## Push-ups/armhävningar i ringar

**Beskrivning:** Den här övningen tränar bröstmusklerna men även axlarna och triceps. Sänk ringarna mycket långt ner och ha gärna en matta under.

**Utförande:** Övningen fungera som traditionella armhävningar, men de aktiva har händerna i ringarna vilket ger en instabilitet i sidled. Bröstryggen ska hållas något krummad och magen spänd. De aktiva sänker överkroppen genom att böja armbågarna utåt men en bit under axelhöjd.

### **Nivåer:**

- Den här övningen är lätt att nivåanpassa genom att de aktiva får placera sig så att ringarna lutar olika mycket.
- Det svåraste är att befinna sig rakt under ringarna.
- Genom att flytta sig framåt får de aktiva en högre vinkel vilket ger lägre belastning.
- Går de långt fram hamnar de i en stående position med lite framåtlutning vilken blir ganska enkelt.

## Sido-höftlyft

**Beskrivning:** Den här övningen tränar höftens abduktormuskler som pendlar benen utåt. Dessa muskler är bland annat viktiga för att förhindra att knät vacklar inåt vid landningar efter hopp vilket kan leda till knäskador. Övningen görs lämpligen på matta.

**Utförande:** De aktiva ligger på sidan och stödjer på underarmen. De lyfter sedan upp höften i sidled så att hela kroppen blir rak.

### **Nivåer:**

- För att göra den övning aningen svårare kan de aktiva lyfta även den övre armen samtidigt som de lyfter höften.
- Vill du göra övningen ännu svårare kan du låta dem lyfta även det övre benet.

## "Chin-ups" i räck med gummiband

**Beskrivning:** Den här övningen tränar bland annat breda ryggmuskeln och armbågsböjarmusklerna. När de aktiva tränar armbågsböjarna blir även senorna som passerar armbågsleden starkare vilket minskar skaderisken vid övningar med handvolter och flickisar.

Sätt en räckstång så att den längsta av de aktiva kan hänga i den utan att nudda marken. Fäst platta träningsgummiband i räckstången som de aktiva kan sätta fötterna i för att få hjälp att dra sig upp. Ställ en pallplint eller liknande bredvid så att alla kan nå upp till stången från den.

**Utförande:** De aktiva fattar tag i stången med ett grepp så att handflatorna pekar mot dem. De släpper fötterna från pallplinten och drar sig upp med armarna tills hakan kommer ovanför stången. De ska hålla emot på vägen ned.

**Nivåer:**

- Detta är en svår övning för många. Därför är det bra med gummiband att sätta fötterna i.
- Använd ett par olika tjocklekar på gummiband som kan kombineras så att det blir utmanande för alla.
- Som alternativ kan de aktiva kliva upp på en plint och hänga med hakan ovanför stången. Därefter ska de släppa fötterna och sänka sig så sakta som möjligt ned till raka armar.

**Variation:** Låt de aktiva fatta stången med handflatorna från sig.

## Knäböj med gummiband mellan stolpar

**Beskrivning:** Den här övningen tränar främst främre lårmuskeln och sätesmusklerna. Sätt fast en räckstång ganska högt upp mellan två bomstolpar för att hålla dem på plats och spänn sedan fast ett platt gummiband mellan de två stolparna.

**Utförande:** De aktiva lägger gummibandet över axlarna och håller i det med händerna. Överkroppen ska vara upprätt genom hela knäböjningen så att ryggen hålls rak eller något översträckt. Fötterna ska vara aningen utåtvidna. De aktiva gör en knäböjning och försöker hålla knäna rakt ovanför fötterna så att knäna rör sig i tårnas riktning. Om de är stela i vristerna underlättar det om de har en matta eller något annat under hämlarna.

**Nivåer:**

- Den enklaste varianten är vanliga knäböjningar.
- För att göra övningen svårare kan du göra den mer explosiv och låta de aktiva göra ett hopp mellan varje knäböjning.
- Svårighetsgraden kan också varieras genom att sätta gummibandet i olika höjd.

## Rodd-drag i lågräck

**Beskrivning:** Den här övningen tränar breda ryggmuskeln, armbågsböjarmuskulerna och även kappmuskeln som drar ihop skulderbladen. Sätt en räckstång ganska lågt så att de aktiva kan ligga under och hålla i stängen utan att ryggen tar i marken.

**Utförande:** De aktiva fattar stängen med handflatorna mot sig och intar en liggande position med böjda knän och fötterna i marken. De drar sig upp så att bröstkorgen nuddar stängen och håller emot på vägen ned.

### **Nivåer:**

- Den enklaste varianten utförs med böjda knän.
- Vill du öka svårighetsgraden kan du låta de aktiva göra övningen med raka knän.
- Den blir ännu svårare om de placerar fötterna på en upphöjning, exempelvis en pallplint.
- Svårighetsgraden kan också varieras genom att ändra höjden på räckstången.

## Nordic hamstrings

**Beskrivning:** Den här övningen tränar hamstringsmuskulerna på baksidan av låret. Placera en matta framför en ribbstol. De aktiva ställer sig på knä och sticker in fötterna under den nedersta ribban i ribbstolen. Ta gärna fram ett gummiband och fäst det i en av ribborna ungefär i axelhöjd.

**Utförande:** De aktiva faller överkroppen sakta framåt och försöker att inte böja i höften så att rumpan sticker ut för mycket. De håller emot med hamstringsmuskulerna så länge det går och tar emot med armarna när det inte går längre. De puttars ifrån med armarna i marken och använder hamstringsmuskulerna för att resa kroppen igen. Har de tillgång till ett gummiband så håller de detta i händerna för att kunna hålla emot ännu längre ned.

**Nivåer:** Övningen kan göras lättare genom att använda ett gummiband. Ju högre upp gummibandet är fäst, desto mer hjälper bandet till i rörelsen.

## Stående "snöänglar" med gummiband

**Beskrivning:** Den här övningen tränar muskulerna runt skulderbladen. Fäst två gummiband i axelhöjd med ungefär två ribbstolars avstånd.

**Utförande:** De aktiva står med ansiktet mot ribbstolarna en bit ut från dem. De ska korsarmarna och fatta tag i gummibanden så att höger hand håller i det vänstra bandet och tvärtom. De aktiva ska stå aningen bakåtlutade. De för armarna från sidan av kroppen hela

vägen upp mot öronen och sedan ned igen, ungefär som när de gör "snöänglar". Uppmana dem att aktivt pressa armarna bakåt så att de nästan hamnar i linje med kroppen.

**Nivåer:** Ju längre ut från ribbstolen de aktiva står, desto tyngre blir det. Du kan även använda olika motstånd på gummibanden eller ändra hur brett de sitter.

## Salto i linor

**Beskrivning:** Detta är en bra övning för att lära de aktiva att göra bra bakåtvolver. Dra ut lianerna och placera en tjockmatta under. Låt de aktiva stå mitt emellan två linor och hålla i dem med armarna strax ovanför axelhöjd.

**Utförande:** De aktiva sparkar upp med benen och använder höftböjarna och magmusklerna för att göra en gruppering. Axlarna och armarna hjälper till att rotera runt kroppen. De aktiva ska hålla blicken på något på vägen upp och undvika att kasta huvudet bakåt. När kroppen är helt uppochned kan de låta huvudet rör sig lite bakåt för att hitta blickpunkt i mattan igen.

**Nivåer:**

- För att göra övningen lättare kan du ställa en kloss framför som de aktiva kan använda som hjälp när de sparkar upp.
- För att göra övningen svårare kan du låta de aktiva testa att göra salton pikerad eller sträckt.

## "Bulgarian split squat cross jumps"

**Beskrivning:** Den här övningen tränar både ben- och höftmusklerna och är ganska jobbig – men kul. Ta de två eller tre översta delarna på en plint och placera dem med tre lösa plintdelar så att de bildar en rektangel. Spänn gummiband mellan plintdelarna så att rektangeln delas in i fyra delar.

**Utförande:** De aktiva ska ha den ena foten bakåt på en låg plint och benet ska vara böjt. De hoppar sedan i ett kryss mellan de fyra rektanglarna. I varje hopp böjer de knät på det främre benet innan de skjuter ifrån.

**Nivåer:**

- Om du vill göra övningen lättare kan du låta de aktiva stå kvar i en och samma rektangel och bara böja knät utan att hoppa.
- Vill du göra övningen svårare kan du låta de aktiva hålla i en vikt.