

TRÄNA STYRKA MED STÅNG

Viktigast med all styrketräning är att utföra övningarna rätt innan man lägger på vikt. Därför är det bra att börja med en pinne eller kvastskäft och att vara noga med att stå i en bra grundposition med axelbrett mellan fötterna, ryggen rak och att pressa axlarna bakåt och nedåt så att man känner sig stolt och stark när man utför de olika övningarna. Utför varje övning 8-15 gånger och i 1-3 omgångar beroende på träningsnivå.



SIDA

Stå med rak rygg och en stång över axlarna. Böj överkroppen åt ena sidan och sedan över till den andra. Se till att inte överdriva rörelsen.



AXLAR

Håll en stång framför höfterna, med axelbrett grepp och raka armar. För stången framåt och uppåt mot taket. Sänk långsamt och upprepa.



AXLAR

Håll stången i höjd med hakan och axelbrett grepp. Pressa upp stången över huvudet till raka armar. Har du tung belastning bör du svikta lite i knäna när du pressar upp stången. Du kan också stå med ena benet framför det andra.



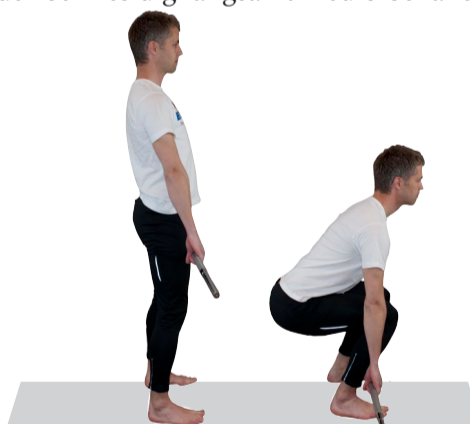
BEN

Stå med rak rygg, svagt böjda ben och axelbrett mellan fötterna. Håll stången hela tiden på raka armar över huvudet. Håll balansen och sänk kroppen tills knäleden är cirka 90°. Stå i 3-5 sekunder och res dig långsamt med bibehållen balans.



BEN

Stå med axelbrett mellan fötterna, ryggen rak och blicken rakt fram. Ta ett steg framåt och sänk kroppen med vikten på det främre benets häl tills benet är i 90° vinkel. Pressa dig upp med hjälp av det belastade benet. Upprepa med växelvis höger och vänster ben.



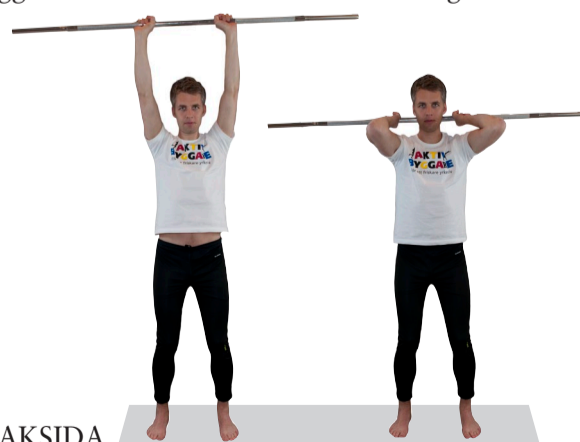
BEN

Stå med stången hängande i raka armar, nära kroppen. Andas in och sänk stången mot golvet. Res dig samtidigt som du andas ut. Svanka i korsryggen och försök att behålla svanken genom hela rörelsen.



RYGG

Håll stången med ett axelbrett grepp. Stå lätt framåtlutad med lätt böjda ben och rak rygg. Dra axlarna bakåt, lyft stången mot magen och pressa ihop skulderbladen. Sänk till utgångsläget och upprepa.



ÖVERARMENS BAKSIDA

Håll stången på raka armar över huvudet. Böj armbågarna så att stången sänks ned bakom huvudet. Pressa sedan upp till raka armar igen och upprepa. Försök att hålla överarmarna stilla under hela rörelsen.