

# Styrka

Blå, Röda, Lila

*Dokumentet innehåller styrkeprogram och utvalda delar som kan användas som komplement till den ordinarie styrketräningen i Blå, Röda och Lila grupper. Programmen är utformade för att passa ungdomsgymnaster och är anpassade till gymnastikens krav på kraftutveckling, kroppskontroll, rörlighet och belastningstålighet.*

*Syftet med programmen är att bygga en stark och hållbar fysisk grund som stödjer den tekniska utvecklingen i gymnastiken. Genom att arbeta systematiskt med basstyrka, bålstabilitet, höft- och benstyrka samt axel- och skulderkontroll skapas bättre förutsättningar för säkra och effektiva hopp, rotationer, landningar och handstående moment.*

*Programmen har både ett skadeförebyggande (prehab) och prestationsutvecklande syfte, genom att stärka de strukturer som belastas mest i gymnastiken: senor, leder och stabiliserande muskulatur. Målet är att minska risken för överbelastning och skador samtidigt som gymnasterna successivt utvecklar styrka, spänst och kontroll över tid.*

*Innehållet är avsiktligt uppbyggt i en progression från kontrollerade, tekniskt enkla övningar till mer krävande varianter, för att säkerställa god rörelse kvalitet och rätt belastning. Programmen kan användas som färdiga styrkepass eller plockas isär och integreras i befintliga träningsupplägg beroende på gruppens nivå, ålder, dagsform och träningsfokus.*

*På så sätt bidrar programmen till en långsiktigt hållbar styrkestruktur där fysisk utveckling, skadeförebyggande arbete och teknisk progression samverkar och förstärker varandra.*

**Alvin Beckman**

## Innehållsförteckning

<u>Styrka</u>	<u>1</u>
<u>Innehållsförteckning</u>	<u>2</u>
<u>Kondition/Uthållighet</u>	<u>3</u>
<u>Pass 1</u>	<u>3</u>
<u>Intervallcirkel</u>	<u>3</u>
<u>Uthållighetsblock</u>	<u>3</u>
<u>Nedvarvning</u>	<u>3</u>
<u>Bålstyrka</u>	<u>3</u>
<u>Pass 1</u>	<u>4</u>
<u>Pass 2</u>	<u>4</u>
<u>Maxstyrka</u>	<u>5</u>
<u>Teknik</u>	<u>5</u>
<u>Tungt</u>	<u>5</u>
<u>“Max”</u>	<u>5</u>
<u>Explosivitet</u>	<u>6</u>
<u>Hopp</u>	<u>6</u>
<u>Löp</u>	<u>7</u>
<u>Överkropp</u>	<u>7</u>
<u>Kroppsspänning</u>	<u>7</u>
<u>Statiskt</u>	<u>7</u>
<u>Dynamiskt/aktivt</u>	<u>8</u>
<u>Rörlighet</u>	<u>9</u>
<u>Spagat</u>	<u>9</u>
<u>Överkropp</u>	<u>9</u>
<u>Rehabspecifika</u>	<u>10</u>
<u>10 min knä-rehab</u>	<u>10</u>
<u>10 min fotleds-rehab</u>	<u>11</u>
<u>10 min handleds-rehab</u>	<u>12</u>
<u>10 min baksida-rehab</u>	<u>13</u>
<u>10 min benhinne-rehab</u>	<u>14</u>

# Kondition/Uthållighet

## Pass 1

### Intervallcirkel

Kör **3 varv** av:

Vila 1 min mellan varven.

1. **Kort sprint fram, jogg tillbaka** 15 meter - 5 st
2. **Burpees** 15 st
3. **Knäböj med hopp** 15 st
4. **Mountain climbers** 30 st
5. **Enbenschopp sidledes över streck** 20 st/ben

### Uthållighetsblock

Kör **2 varv** av:

- **Jogg** lugnt tempo - 2 min
- **Utfallsteg** 15 meter - 2 längor
- **Plank + axelklappar** - 30 st
- **Snabba step-ups på kloss** - 1 min

Vila 30 s mellan varven.

### Nedvarvning

- **1 min lugn jogg**
- **1 min stretch baksida lår + vader**

**Total tid: 30 min**

## Bålstyrka

### Pass 1

<b>Övning</b>	<b>Antal</b>	<b>Tänk</b>
Fällkniv i Ribbstol	10 st	Pikerade lyft. Tårna till översta ribban
Brutalbänk	15 st	Armbågar till knäna
Glid till pikstående	10 st	Fötterna på slider
Spanningshopp till höjd	15 st	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stå i spanning med kloss framför</li> <li>• Hoppa upp med händerna till klossen</li> <li>• Hoppa ner med händerna till golvet igen</li> </ul>
Russian twist	30 st	
Situps med viktskiva över huvudet	15 st	Raka armar över huvudet

**2-3 varv**

### Pass 2

<b>Övning</b>	<b>Antal</b>	<b>Tänk</b>
Fällkniv i Ribbstol	10 st	Pikerade lyft. Tårna till översta ribban
Brutalbänk	15 st	Armbågar till knäna
Liggande bensänkningar	10 st samlade 10 st / ben	Görs på bänk eller plint med benen hängandes utanför
Sidoplanka med höftlyft	10 st / sida	
Ryggresningar	15 st	Gärna med vikt
Plankan	1 min	
Ligg i båt	1 min	

**2-3 varv**

# Maxstyrka

## Teknik

<b>Övning</b>	<b>Antal</b>	<b>Tänk</b>
Knäböj	10- 12 st	Belastning: ca 60–65 % av max
Marklyft	10- 12 st	Belastning: ca 60–65 % av max
Militärpress	10- 12 st	Belastning: ca 60–65 % av max
Höftlyft	10- 12 st	Belastning: ca 60–65 % av max

## Tungt

<b>Övning</b>	<b>Antal</b>	<b>Tänk</b>
Knäböj	6- 8 st	Belastning: ca 65–75 % av max
Marklyft	6- 8 st	Belastning: ca 65–75 % av max
Militärpress	6- 8 st	Belastning: ca 65–75 % av max
Höftlyft	6- 8 st	Belastning: ca 65–75 % av max

## “Max”

<b>Övning</b>	<b>Antal</b>	<b>Tänk</b>
Knäböj	2- 3 st	Belastning: ca 75–85 % av max
Marklyft	2- 3 st	Belastning: ca 75–85 % av max
Militärpress	2- 3 st	Belastning: ca 75–85 % av max
Höftlyft	2- 3 st	Belastning: ca 75–85 % av max

## Explosivitet

### Hopp

<b>Övning</b>	<b>Antal</b>	<b>Tänk</b>
Boxjumps m viktskiva 1+2 ben	8-12 st	
Låg stepups m hopp (Hantlar)	10 st/ben	
Dropjumps	8-12 st	
Hopp m gummiband i midjan	15 st	
Längdhopp 1+2 ben	10 st	

2-3 varv

## Löp

<b>Övning</b>	<b>Antal</b>	<b>Tänk</b>
Löplyft m gummiband	10 st/ben	Lyft knän högt
Sprint	5 st á 15 meter	Lyft knän högt
Jämfota längdhopp	7 st	Använd armar och tryck fram höften
Enbens tåhäv	10 st/ben	Fokus på explosivitet på väg upp och fullt rörelseomfång

2-3 varv

## Överkropp

<b>Övning</b>	<b>Antal</b>	<b>Tänk</b>
Kast m medicinboll	10 st	Gå igenom krum
Gruppering i ribbstol	10 st	Snabbt upp, långsamt ner
Russiantwist	20 st	Explosivt
Sidokast m medicinboll	10 st/sida	

2-3 varv

# Kroppsspänning

## Statiskt

<b>Övning</b>	<b>Antal</b>	<b>Tänk</b>
Handstående mot vägg	1 min	Rak linje, göm öronen

Handstående med axeltryck	10 st	Pressa ur axlarna
Piksitt mellan klossar	20 sek	Total tid 20 sek
Ligg i krum	1 min	Armar vid öronen, svanken i golvet
Pikstående (fötter på kloss)	30 sek	Rak linje genom handled, axel, höft. Tryck upp i axlarna
Spannung	1 min	

**2-3 varv**

### Dynamiskt/aktivt

<b>Övning</b>	<b>Antal</b>	<b>Tänk</b>
Bygga tak	5 st	Klättra upp och ned. Höft och rumpa stilla. Långsamt och kontrollerat
Brytning (Upphöjda fötter)	5 st	
Gung upp i spetspik	10 st	Mellan två klossar. Håll kvar spetspiken länge, håll emot på vägen ner
Gå på händer	15 meter	Håll position
Häng i stång	45 sek	Spänd rak position

**2-3 varv**

# Rörlighet

## Spagat

1. Spagatsvingar fram/bak – 15 st/ben
2. Spagatsvingar sida – 15 st/ben
3. Djup utfallsstretch (höftböjare) – 45 sek/ben
4. Hamstringsstretch (rak rygg) – 45 sek/ben
5. Glid upp och ned i spagat (framåt) – 6 glid/ben
6. Glid upp och ned i splitt (sidled) – 6 glid/ben
7. Spagat – håll 60 sek/ben
8. Djup utfallsstretch (höftböjare) – 45 sek/ben
9. Hamstringsstretch (rak rygg) – 45 sek/ben
10. Glid upp och ned i spagat (framåt) – 6 glid/ben
11. Glid upp och ned i splitt (sidled) – 6 glid/ben
12. Spagat – håll 60 sek/ben

## Överkropp

1. Axelcirklar stora – 15/arm  
Vådänglar på rygg – 10 st  
*Pressa ner armbågar*
2. Bröstryggsrotation i sidoliggande – 8 st/sida  
*Följ handen med blicken*
3. Katt–ko i fyrfota – 10 st  
*Rör hela ryggraden*
4. Axelstretch mot vägg (KAT) – 30 sek/arm  
*Rak rygg, tryck ut axlar*
5. Liggande vrängningar med pinne – 10 st  
*Raka armbågar, pannan i golvet*
6. Brygga – 3 × 20 sek  
*Pressa ut axlar, raka armar*
7. Brygga med viktförskjutning – 10 st  
*Skjut axlar över händer*

**2 varv**

# Rehabspecifika

Används vid kortvariga smärtor/problem. Kan ej användas som långsiktig behandlingsplan för återgång till gymnastikträning utan samråd av läkare/sjukgymnast.

- 1. Knä**
- 2. Fotled**
- 3. Handled**
- 4. Baksida**
- 5. Benhinnor**

## 10 min knä-rehab

Mål: värma senan, aktivera lår/säte/vad, förbättra kontroll

Tidsåtgång: ca 10 minuter

Nivå: lätt – anpassad för ungdomsgymnaster

1. Knästräck (framsida lår) – 2 × 10 per ben

Sitt eller stå lätt bakåtlutad.

Sträck knät helt, spänn framsida lår i toppen 1 sek, sänk lugnt.

2. Enbens knäböj till bänk/kloss – 2 × 6 per ben

Stå på ett ben, sätt dig långsamt ner mot bänk/kloss och res dig igen.

Håll knät rakt över foten.

3. Tåhäv med böjda knän – 2 × 12

Stå med lätt böjda knän på tå, sänk långsamt ner och upp.

Kan göras på golv eller kant.

4. Höftlyft – 2 × 10

Ligg på rygg, fötterna i golvet, lyft höften tills kroppen är rak.

Spänn sätet i toppen.

5. Framsida lår stretch – 30 sek per sida (ca 1 min)  
Stå, ta tag i foten bakom dig, tryck höften lätt fram, knäna ihop.

6. Balansbräda – 2 x 10  
Stå på en balansbräda, dippa tån framför, bredvid och bakom

**Långsam sänkfas i knäböj är viktigare än djup.  
Knät ska peka rakt fram, inte falla in.**

### **Variationer**

Lättare: knäböj på två ben istället för ett.

Svårare: enbens tåhäv, djupare knäböj eller 3 sek långsam sänkning.

## **10 min fotleds-rehab**

Mål: värma fotleden, förbättra rörlighet, stärka stabilitet och minska skaderisk

Tidsåtgång: ca 10 minuter

Nivå: lätt – anpassad för ungdomsgymnaster

1. Fotcirklar – 2 x 10 varv per riktning och fot  
Stå eller sitt. Lyft ena foten och rita stora cirklar med tårna.
2. Tåhäv 1 + 2 ben – 2 x 12  
Stå rakt upp på tå, sänk långsamt ner igen.  
Fokusera på kontroll hela vägen.
3. Balansbräda – 2 x 10  
Stå på en balansbräda, dippa tån framför, bredvid och bakom
4. Tågång + hälgång – 30 sek vardera  
Gå fram på tå, vänd, gå tillbaka på hälar.
5. Rörlighet i fotled (knä över tå) – 2 x 8 per ben  
Stå i utfallsposition, för knät långsamt fram över tårna utan att hälen lyfter. Med fördel mot vägg
6. Flex med gummiband – 15 st
  1. Håll i gummibandet och sträck ut foten från dig

2. Spänn fast gummibandet och flexa foten mot dig
3. Gummibandet runt båda fötterna - pressa utåt
4. Spänn fast gummibandet på sidan - pressa inåt

**Rörelserna ska vara kontrollerade och smärtfria.  
Fokusera på stabilitet – knä och fot ska peka rakt fram.  
Känn efter i fotled och vad, inte i knät.**

#### **Variationer**

Lättare: balans på två ben istället för ett.

Svårare: blunda under balans

## **10 min handleds-rehab**

Mål: värma handlederna, öka rörlighet, bygga tålighet inför belastning i handisättningar

Tidsåtgång: ca 10 minuter

Nivå: lätt – anpassad för ungdomsgymnaster

1. Handledscirklar – 2 × 10 varv per riktning

Sträck ut armarna och rita cirklar med händerna, långsamt och kontrollerat.

2. Fyrfota viktförskjutning – 2 × 30 sek

Stå på alla fyra. Luta långsamt fram så mer vikt hamnar i händerna, luta sedan bak igen.

3. Knog- och handflatestöd – 2 × 20 sek vardera

Stå på knogar 20 sek (om smärtfritt), byt till handflator 20 sek.

4. Handledsresningar – 2 × 10

Stå på alla fyra, armar raka, lyft upp handflatorna så endast fingrarna är kvar i golvet, sänk långsamt ned

5. Lätt handledsstyrka – 2 × 12

Sitt eller stå, håll en lätt vikt eller gummiband. Böj och sträck i handleden långsamt, handflata upp, ned och åt sidan

**Allt ska vara smärtfritt  
Avbryt vid stickande smärta.**

**Värm hellre längre än hårdare.**

**Variationer**

Lättare: gör övningarna sittande eller med mindre vikt.

Svårare: öka tid/repetitioner

## 10 min baksida-rehab

Mål: aktivera och stärka baksida lår och säte, minska drag i knä/rygg och förbereda för explosiva moment

Tidsåtgång: ca 10 minuter

Nivå: lätt – anpassad för ungdomsgymnaster

1. Höftlyft – 2 × 12

Ligg på rygg, fötter i golvet. Lyft höften tills kroppen är rak. Spänn sätet i toppen. Med fördel med upphöjda fötter och på hälar

2. Enbens höftlyft – 2 × 8 per ben

Samma som ovan, men ena benet i luften.

3. Höftlyft med glid

Gör ett höftlyft, spänd rumpa och mage, glid ut på hälarna tills rumpan går i golvet.

4. Good mornings – 2 × 10

Stå höftbrett, händer på höfter. Fäll fram med rak rygg tills det sträcker i baksida lår, res upp igen.

5. Liggande bensträck (baksida) – 2 × 8 per ben

Ligg på rygg, dra upp ett ben rakt mot taket och sänk kontrollerat ner igen.

6. Baksida lår stretch – 30 sek per ben

Sitt eller stå, luta fram med rak rygg tills du känner stretch på baksida lår.

**Rörelserna ska vara långsamma och kontrollerade.**

**Känn jobbet i säte och baksida lår, inte i ländryggen.**

**Ingen smärta, bara "jobbigt".**

**Variationer**

Lättare: höftlyft på två ben istället för ett.

Svårare: längre paus i toppläget eller långsammare sänkfase.

## 10 min benhinne-rehab

Mål: minska belastning på underben/benhinnor, förbättra cirkulation, stärka underbenets muskler

Tidsåtgång: ca 10 minuter

Nivå: lätt – anpassad för ungdomsgymnaster

1. Tågång – 2 × 30 sek

Gå långsamt fram på tå, håll hälar högt.

2. Hälgång – 2 × 30 sek

Gå långsamt fram på hälar, dra upp tårna mot smalbenet.

3. Tåhäv – 2 × 12

Stå rakt upp på tå, sänk långsamt ner igen.

4. Tibialis-lyft mot vägg – 2 × 12

Stå med ryggen mot väggen, hälar i golvet. Lyft tårna upp mot smalbenet och sänk långsamt.

5. Underbensstretch – 30 sek per sida (ca 1 min)

Stå i utfallsposition, tryck hälen ner i golvet för stretch i vad och underben.

6. Lätt massage

Massera lätt runt om smalbenet samt vad, alt rulla vad på foamroller

**Känslan ska vara "varmt" och "jobbigt", inte skarp smärta.**

**Håll rörelserna lugna och kontrollerade.**

**Undvik studs om benhinnorna redan är irriterade.**

### **Variationer**

Lättare: gör allt långsammare eller kortare.

Svårare: enbens tåhäv eller längre tid i tå/hälgång.