**Handledarmaterial Styrketräning**

I detta material kommer ämnet styrketräning att behandlas både i teori, men om intresse finns och om gruppen vill till praktisk träning. För att inhämta kunskap och inspiration kan lärgruppsledaren läsa litteratur i ämnet styrketräning. Nedan redovisas några tips på litteratur. För att kunna genomföra lärgruppen behöver det finnas en viss träningsutrustning att tillgå. Gummiband, hantlar, viktskivor etc. eller om det till och med finns ett gym att tillgå finns det alla förutsättningar för en lyckad utbildning.

Styrketräningen har länge behandlats med viss skepsis men har på senare år fått alltmer acceptans tack vare de vetenskapliga artiklar som visar att styrketräning har många fördelar för såväl unga som för personer i spannet + 65. Den FoU-rapport som Riksidrottsförbundet tog fram 2009 visar att styrketräning redan i 7–8 års ålder är viktigt, då självklart med hjälp av utbildade och duktiga tränare. Styrketräning har också visat sig ge positiv effekt även för äldre. Träningen påverkar rörlighet, koordination, stabilitet, balans och självklart styrka. Oavsett vilken ålder du är i kommer styrketräning förbättra din livskvalitet och din förmåga till att fortsätta prestera i din idrott.

1177 har material som beskriver fördelarna med styrketräning också för äldre. Materialet heter ”Att hålla sig i form som senior”. Folkhälsomyndigheten har också ett bra material som heter ”Rekommendationer för fysisk aktivitet och stillasittande”. Styrketräning kan bedrivas på många olika sätt, hemma, utomhus eller på gym. Det som är kännetecknande för styrketräning är att rörelsen utförs med en tilläggsbelastning. Det kan till exempel vara kroppen som motstånd, en träningskompis, skivstång, hantlar, maskiner som är designade för ändamålet eller något annat fiffigt redskap.

Exempel på frågor som lärgruppen ska diskutera

* Hur ofta rekommenderar man styrketräning?
* Vilka muskelgrupper bör ingå i ett träningsprogram?
* Kan jag träna hemma?
* Vilka andra delar förutom muskeln påverkas av styrketräning?
* Finns det olika typer av styrketräning?
* Vad består ett träningspass av förutom övningen/övningarna

Andra frågor att besvara: innan deltagarna praktiskt genomför träningen:

Vad menas med

* Set = beskriver hur många omgångar övningen genomförs. Kan variera mellan 1 – 5 set.
* Reps = repetitioner. Ett set består av ett antal reps. Kan variera mellan 1 – och max antal, dvs. så många man orkar lyfta med en viss belastning.
* Vila = hur länge pausen är mellan seten. Kan vara 1 - 5 minuter lång.

Några positiva effekter av styrketräning:

* Muskler, senor och muskelfästen stärks vilket leder till ökad hållfasthet, vilket innebär att kroppen tål mer ”arbete”
* Ökad rörlighet och styrka minskar skaderisken.
* Studier visar att balansen blir bättre. Viktigt framförallt hos äldre
* Skelettet stärks. Då skelettet belastas ökar inlagringen av kalk i benstommen, vilket är positivt.
* Samtliga rörelser med tilläggsvikt kräver koordination. Ju tyngre vikt du hanterar desto mer koordination krävs.

De olika muskelvävnaderna vi har i kroppen är konstruerade till att utföra arbete. Hjärtmuskeln och den glatta muskulaturen i tarmar, blodkärl, mat- och luftstrupen och andra inre organ arbetar dag och natt helt automatiskt. Skelettmuskulaturen kan vi däremot styra och det är den vi påverkar med styrketräning. Skelettmuskulaturen gör att vi kan gå, springa, hoppa, lyfta saker. Kort sagt så är den inblanda i alla rörelser vi gör, allt från precision och finmotoriska rörelser till stora kraftfulla och explosiva rörelser.

En muskel är uppbyggd av olika typer av fibrer vilka används i de olika rörelserna kroppen utför. Typ 1 fibrerna är konstruerade för att vara uthålliga och arbeta länge. De är ”långsamma, i jämförelse med Typ 2 fibrerna som utför de snabbare och mer explosiva arbetena. Typ 2 fibrerna är dock inte lika uthålliga som Typ 1 fibrerna. Nu är detta väldigt schematiskt enkelt beskrivet i texten ovan. Oavsett vilken typ av arbete som kroppen utför är båda fibertyperna mer eller mindre inblandade.

Musklerna är väldigt sinnrika konstruerade och kan utföra olika typer av arbete. Som t.ex:

* När det inte sker någon rörelse i den aktuella leden. Ett exempel på ett sådan ”arbete” är jägarvila. (Isometrisk kontraktion).
* När det sker en rörelse i en eller flera leder. Leden böjs eller sträcks då muskeln förkortas eller förlängs. Det arbete där muskeln förkortas benämns som koncentrisk och en förlängning av muskeln benämns som excentrisk. (Dynamisk kontraktion).

Den absolut vanligaste träningsmetoden är den dynamiska kontraktionen, rörelse i en eller flera leder samtidigt. Då bromsas rörelsen i den excentriska fasen (hålla emot) för att sedan accelereras i den koncentriska. Detta är en form av snabbhetsträning.

Några tips till lärgruppsledaren:

* Bestäm vilken/vilka muskelgrupper du vill träna. Ta reda på vilka övningar som passar.
* Lär dig den rätta tekniken
* Börja försiktigt (tre set per övning, 8 – 12 reps)
* Vila mellan seten minst två minuter
* Träna aldrig ensam

**Allmänt om ett styrketräningspass (nybörjare)**

Börja med lite lättare belastning och gör 8–12 repetitioner (lyft), detta upprepas 3–4 set (gånger) per övning/rörelse. Belastningen/vikten på redskapet kan motsvara 60–85 procent av vad du maximalt orkar med i ett lyft.

Efter 6–8 veckor har du lärt dig rörelsen och blivit starkare. Nu är det dags att anpassa vikten/motståndet till din ökade styrka. Det finns olika sätt att påverka muskelutvecklingen. Ett sätt är att öka träningsbelastningen/vikten så att du ”bara” klarar av att lyfta 6 repetitioner Med andra ord öka belastning, rejält. Men du kan också öka vikten, något, och bibehålla antalet repetitioner, 8-12. Att göra förändringar i träningsprogrammet, av vikten och/eller antal repetitioner, eller nya övningar ”bäddar” för framsteg.

Friska, både yngre och äldre rekommenderas att träna styrketräning 2–4 pass/vecka. Otränade personer kan uppnå förbättringar även med färre träningstillfällen.

Viktigt är att ta det försiktigt i början. Lär dig övningen/rörelsen ordentligt för att undvika onödiga skador i framtiden.

Senior Power, SISU Idrottsböcker

Muscle Action Quality, Miroförlag

Styrketräning för idrott, motion och rehabilitering, SISU Idrottsböcker

Styrketräning – basövningar med skivstång och hantlar, SISU Idrottsböcker

Bålstabilitet, fakta och övningar på balansboll, SISU Idrottsböcker

Styrketräning, från lek till elitidrott, SISU Idrottsböcker

Träna med medicinboll, SISU Idrottsböcker

**Två förslag på nybörjarprogram i hemmamiljö**

Dessa två program visas i PowerPoint materialet, träff ett och två. Du behöver träna igenom programmen för att kunna visa och ev. korrigera rörelseutförandet på deltagarna. Du använder din kropp som belastning och/eller använd fyllda vattenflaskor som du lagt i kassar som motvikt.

 **set reps belastning**

**Knäböj 3 10-12 kroppen**

**Bäckenlyft 3 10-12 kroppen**

**Tricepspress 3 10-12 kassar/hantlar**

**Bicepscurl 3 10-12 kassar/hantlar**

**Träningsförslag för träff två**

**set reps belastning**

**Armhävning 3 8 -10 kroppen**

**Enarms ryggdrag 3 10-12 kassen/hantel**

**Sittande axelpress 3 10-12 kassen/hantlar**

**SitUps 3 10-15 kroppen**

**Nybörjarprogram med tillgång till gym-utrustning**

Detta är ett exempel på ett program som tränar hela kroppen i ett pass. Programmet kräver att du har tillgång till skivstång eller hantlar. Bör tränas 2 ggr/vecka men inte två dagar efter varandra. Ett tips är att du ber om hjälp av en instruktör för att få hjälp med tekniken i de olika övningarna. Är du på ett gym be om en genomgång på hur du använder den tilltänkta styrketräningsmaskinen. I början genomför du rörelsen i ett jämnt, kontrollerat, tempo, bromsa/håll emot i den bromsande delen av rörelsen och ”tryck på” när rörelsen vänder.

**Uppvärmning:**

 5–10 min på cykel, löpband eller liknande

**Överkropp:**

Bröstmusklerna:

Övning: Bänkpress 3 set X 10–12 reps

Axelmusklerna:

Övning: Axelpress med hantlar eller i maskin 3 set X 10–12 reps

Ryggmuskulaturen:

Övning: Latsdrag 3 set X 10–12 reps

Armar:

Övning: ”framsidan” av armen, Bicepscurl, med hantlar eller stång 3 set X 10–12 reps

”Baksida” av överarmen: Tricepspress i maskin 3 set X 10–12 reps

**Ben:**

Lårmuskulaturen:

Framsida lår: Benpress i maskin. Benspark i maskin eller knäböj\* med lätt skivstång

3 set X 10–12 reps

Baksida lår: Bencurl i maskin

3 set X 10–12 reps

Mage: crunches

3 set X 10-15 reps

\*Knäböj med skivstång är en övning som ställer stora krav på den som tränar. Be om hjälp av en instruktör som visar dig grunderna

Plankan 45 sek. På golvet på tå med rak kropp och vila på armbågar.

**Du kan också träna hemma**

Styrkeprogrammet nedan kan ses också som ett startprogram för att komma i gång eller ett program för trädgården, balkongen, vid sommarstugan eller under semestern. Försök att göra 12 – 15 repetitioner X 3 set/övning. Gör ett set med övningarna 1–6 och börja sedan om från början, Kör tre varv innan du avslutar med ett set ”plankan”.

* Utfallssteg
* Knäböj
* Armhävningar
* ”Den hälsande hunden”
* Benlyft,
* Situps
* ”Plankan”, stå på armbågar och tårna, rak i kroppen

**Utfallssteg,** ”fäst” händerna vid öronen, blicken rakt fram och ta ett steg framåt, tryck dig sedan tillbaka upp igen, byt ben. För att undvika att du halkar, var barfota eller ha bra skor på fötterna. Gärna 10–12 reps/ben

**Knäböj,** placera fötterna höftbrett från varandra, gör en knäböj samtidigt som du för armarna framåt uppåt. Om du har en stol bakom dig, sätt dig försiktigt. Rörelsen kan också göras på ett ben, en riktig utmaning. 12 – 15 reps

**Armhävningar,** en riktig klassiker! Kan med fördel utföras på knä.

**”Den hälsande hunden”,** stå på alla fyra. Med händerna rakt under axlarna och med knäna rakt under höften. Sträck vänster ben bakåt samtidigt som du sträcker höger arm framåt. Tillbaka till utgångspunkt och gör om rörelsen med höger ben och vänster arm. 10–12 reps/sida

**Benlyft,** ligg på rygg och tryck ned ländryggen mot golvet, ha båda benen rakt upp mot taket, sänk vänster ben, långsamt, ner mot golvet med ländryggen fortfarande tryckt mot golvet. Vänster ben tillbaka till utgångspunkten rakt upp mot taket. Låt nu höger ben göra samma rörelse. 8–10 reps/ben

**Situps,** ligg pågolvetmedbenen böjda och fotsulorna i golvet. Armarna i kors på bröstet, hakan i bröstet och rulla upp mot knäna så långt att BH-bandet släpper golvet. Du behöver alltså inte gå upp med armbågarna till knäna. Ni män får nu föreställa er vad bandet sitter.

**”Plankan”,** stå på armbågar och tårna med kroppen utsträckt. Försök nu att stå så länge du kan i den positionen i 15, 30, 45 sekunder eller i en minut eller mer. ”Plankan” görs endast i ett set.