

Komplex - 5:an (Leif Larssons övning)

Komplex styrkeövning med skivstång (5 övningsmoment med 6 repetitioner av varje)





Utgångsposition: Stående med höftbredd mellan fötterna.

Fäll fram överkroppen med lätt böjning i knälederna. Greppa skivstången så brett att tummarna är utanför höfterna. Gå nu ned i en sittande position, ryggen skall bibehålla en lätt svank och blicken är riktad framåt under hela övningen. Aktivera nu musklerna i säte och lår och driv därigenom tillbaka kroppen upp till en stående position.

Delövning 1 Stående rodd: Gör en lätt framåtfällning i höfterna (känns som att överkroppen hänger fram något över stången). Aktivera rygg, säte och lårens baksida så att kroppens sträcks upp till en rak position, armarna är passiva tills rak position och drar sedan stången upp till brösthöjd (Armbågarna är rakt ut från kroppen och leder rörelsen tills de är i jämnhöjd med skuldrorna). Delövningen avslutas genom att gå upp på tå med god kontroll.

Delövning 2 Drag från golv till tak: Stå med rak (atletisk)hållning och ha stången vilande på låren. Gå med en kontrollerad rörelse ned i en djup sittposition, behåll ryggen lätt svankad, håll upp bröstet och blicken fästad framåt. Fäll nu framåt något över knä

(stången vilar då i ditt grepp straxt ovanför tårna) driv från denna position aktivt tillbaka till upprätt position och övningen avslutas med att gå upp på tå -en lätt markering för att utmana balans, koordination och stabilitet. Återgå till startläget genom att sänka ner stången till bröstet och hålla stången när kroppen.

Delövning 3 Djup knäböj med press bakom nacke: Stången läggs på axlarna efter den sista repetitionen av drag från golv till tak. Gå ned i en djup knäböj (god balans på hela foten) viktigt här är att tänka på att göra en kontrollerad bromsande nedgång för att sedan aktivt driva tillbaka upp till en sträckt position. Benen gör jobbet och armarna kompletterar i den sista sträckningen upp till raka armar, avsluta på tå.

Delövning 4 Good morning: Ta nu ner stången och placera den på skuldrorna och stå med höftbredd mellan fötterna. Gör nu en långsam framåtfällning i höften med rak, lätt svankad rygg och lätt böjda knäleder (trycket ligger på fotens bakre del). Lyft överkroppen tillbaka till en upprätt position. Behåll svank och ländryggens position genom hela rörelsen för att inte överbelasta ryggen.

Delövning 5 Framåtlutande rodd: Gör nu en antydning till en lätt knäböj för att få en kick när skivstången skall från axlarna till bröstet och därefter ned mot låren. Stå med höftbredd mellan fötterna, blicken är riktad framåt och bröstkorgen lyft uppåt. Gör nu en långsam framåtfällning i höften med rak, lätt svankad rygg och lätt böjda knäleder. Stången hänger nu fritt i armarnas förlängning rakt ned mot marken. Aktivera nu skulderbladen och ryggens muskler och dra skivstången mot naveln. Viktigt med en långsam återgång och kontrollerad rörelse för att få god effekt av övningen.

Målsättning är att klara sex repetitioner per delövning i en följd utan vila med halva kroppsvikten som belastning innan det är dags att gå vidare med tyngre explosiva moment i träningen.