



# REKRYTERINGSGRUPPEN AKTIV REHABILITERING



**Träna med stång**



# REKRYTERINGSGRUPPEN AKTIV REHABILITERING



## ***Inledning om stång (pumping)***

Övningarna med stång är ett alternativ till hantlar. Personligen tycker jag pumping lämpar sig bäst i form av gruppträning, då man kör i ett tempo som ger puls. Vid mer styrkeinriktad träning lämpar sig hantlar bättre då de ger möjlighet till friare rörelser. För att man ska kunna köra många repetitioner ska stången inte vara för tung.

PIERRE SAMUELSSON  
FOTO TOMAS ENGBLOM



# REKRYTERINGSGRUPPEN AKTIV REHABILITERING

1.



## AXELPRESS

Tränar axlar (rörlighet) och deltamuskel.

Stången ska inte vara tyngre än att du kan köra cirka 3 set x 20-30 repetitioner.

1. Lägg stången mot bröstet lyft rakt upp tills armarna är helt raka ovanför huvudet.

2. Sänk stången ner bakom nacken, lyft upp igen över huvudet sänk ner till bröstet igen.

2.



Att tänka på: Håll huvudet rakt, håll inte för brett med armarna. Rekommenderas ej om du har dålig rörlighet i axlarna.

Namn:

Vecka:

Egna anteckningar:



# REKRYTERINGSGRUPPEN AKTIV REHABILITERING



## SNED BRÖSTPRESS UPPÅT

Tränar övre bröstmuskler.

Stången ska inte vara tyngre än att du kan köra cirka 3 set x 20-30 repetitioner.

1. Flytta fram i stolen så att du sitter lite bakåtlutad. Lägg stången på bröstet pressa snett uppåt.
2. Gå sakta tillbaka till bröstet igen.

Att tänka på: Varieras genom att hålla brett eller smalt grepp på stången. Håller du brett tar det mera på bröstmuskler och håller du smalt tar det mera på överarmarna (triceps).



## SITTANDE BÅLROTATION

Tränar bukmuskulatur, rörlighet.

Stången ska inte vara tyngre än att du kan köra cirka 3 set x 20-30 repetitioner.

1. Lägg stången bakom nacken. Vrid kroppen växelvis till höger och vänster.

Att tänka på: Gå inte ut i ytterlägen. Bromsa med magmusklerna.

**Namn:**

**Vecka:**

**Egna anteckningar:**



# REKRYTERINGSGRUPPEN AKTIV REHABILITERING



## UNDERARMS CURLS

Tränar underarmsmuskler.

Stången ska inte vara tyngre än att du kan köra cirka 3 set x 20-30 repetitioner.

1. Lägg underarmarna på låren med handlederna precis utanför knäet. Håll stången med knogarna neråt. Lyft uppåt och sänk igen.

Att tänka på: Handlederna är känsliga var försiktig. Kör inte om det gör ont.



## PROPELLER

Tränar axlar och rygg.

Stången ska inte vara tyngre än att du kan köra cirka 3 set x 20-30 repetitioner.

1. Håll stången framför dig rakt ut, håll något smalare än axelbrett. Behåll armarna raka och rotera stången 90 grader höger och 90 grader vänster växelvis.

Att tänka på: Ha inte för hög hastighet. Bromsa och slå stopp vid 90 grader.

**Namn:**

**Vecka:**

**Egna anteckningar:**



# REKRYTERINGSGRUPPEN AKTIV REHABILITERING



## **RYGGÖVNING**

Tränar ryggmuskulaturen, främst den övre.

Stången ska inte vara tyngre än att du kan köra cirka 3 set x 20-30 repetitioner.

1. Ligg ner framåt i stolen. Håll stången något bredare än axelbredd med raka armar ner mot golvet.
2. Dra armarna uppåt så långt det går. Sänk sakta ner igen.

Att tänka på: Titta ner i golvet. Spänn inte nacken.



## **DRAG UPP TILL HAKAN**

Tränar främst kappmuskeln och deltamuskeln.

Stången ska inte vara tyngre än att du kan köra cirka 3 set x 20-30 repetitioner.

1. Sitt rakt upp i stolen. Håll ganska smalt mellan händerna och ha armarna och stången hängande framför dig.
2. Dra stången uppåt ända upp till hakan.

Att tänka på: Var noga med att sitta rakt. Titta rakt framåt.

**Namn:**

**Vecka:**

**Egna anteckningar:**



# REKRYTERINGSGRUPPEN AKTIV REHABILITERING



## **PADDEL**

Tränar rotation i bålen, sneda bukmuskulaturen, rygg och armar axlar.

Stången ska inte vara tyngre än att du kan köra cirka 3 set x 20-30 repetitioner.

1. Paddla med stången växelvis på höger och vänster sida.

Att tänka på: Ta inte ut rörelsen för långt så du gör illa ryggen.



## **TÖJNINGSSÖVNING / RÖRLIGHET**

Främst för att få rörlighet i rygg och axlar.

Stången ska inte vara tyngre än att du kan köra cirka 3 set x 20-30 repetitioner.

1. Håll stången något bredare än axelbredd, rakt över huvudet.
2. Luta från sida till sida samtidigt som du drar lite med höger arm när du lutar åt höger och tvärtom åt vänster.

Att tänka på: Ta inte ut rörelsen för långt.

**Namn:**

**Vecka:**

**Egna anteckningar:**