

# Cirkelträning

**FK** *Studenterna* **STHLM**

# Utfallssteg

## Beskrivning av övning:

Tag ett steg framåt med främre knät i 90 graders vinkel, stanna strax ovanför marken med det bakre knät. Tag därefter ett nytt steg med andra benet.

### Viktigt att tänka på:

Det främre benets knä ska ej böjas över tårna på samma ben.

Gör övningen långsamt och kontrollerat. Håll emot hela vägen ned.

Glöm ej att spänna bål, hålla ryggen rak genom hela övningen.



## Variant(er) för att göra övningen tuffare:

1. Håll en pinne lodrätt bakom ryggen under tiden du gör utfallsstegen.
2. Bålrotation med vikt, för vikten åt samma sida som det främre benet.
3. Vikt framför kroppen, för vikten rakt fram samtidigt som du tar utfallssteget.



# Knäböj

## Beskrivning av övning:

Stå axelbrett med fötterna riktade rakt fram. Böj benen till ca 90 grader eller så långt ni kan utan att knäna passerar tårna framåt.

## Viktigt att tänka på:

Gör övningen långsamt och kontrollerat. Håll emot hela vägen ned.

Glöm ej att spänna bål, hålla ryggen rak genom hela övningen.

Se till att höftbenen är på samma nivå.



## Variant(er) för att göra övningen tuffare:

1. Håll en vikt ovanför huvudet med raka armar.
2. För en vikt framför dig med raka armar samtidigt som du gör knäböj.
3. För en vikt åt sidan samtidigt som du gör en knäböj åt sidan.
4. Enbensknäböj, håll upp ena benet och böj andra benet.



# Tåhävningar

## Beskrivning av övning:

Stå på ett ben med ena fotens främre del på en step-up bräda. För hälen ned mot golvet. Tryck hälen uppåt med hjälp av fotbladet.

### Viktigt att tänka på:

Gör övningen långsamt och kontrollerat.  
Håll emot hela vägen ned.  
Glöm ej att spänna bål, hålla ryggen rak genom hela övningen.



## Variant(er) för att göra övningen tuffare:

1. Excentriska tåhävningar (långsamt ned med ena benet, snabbt upp med bägge.) Se bilder.
2. Tvåbenståhävningar.
3. Böjt ben.



# Krysset

## Beskrivning av övning:

Ligg på sidan med ena knät och ena underarmen mot golvet med bålen i en rak linje. För upp övre benet rakt ovanför marken. För ner benet igen.

## Viktigt att tänka på:

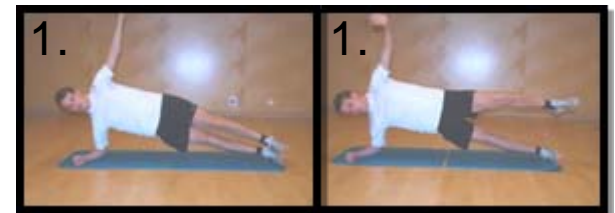
Spänn bålen, håll ryggen rak utan att svanka.

Håll upp höften utan att tippa framåt.



## Variant(er) för att göra övningen tuffare:

1. Ligg på sidan med foten i golvet. För det övre benet ovanför marken och ner igen.
2. Statisk, håll upp hela benet och armen ovanför marken och håll still där.



# Hängbrädan

## Beskrivning av övning:

Ligg på sidan med ena foten på en step-up bräda och stöd dig på underarmen med bålen i en rak linje. För upp höften rakt ovanför marken. För ner höften igen.

## Viktigt att tänka på:

Spänn bålen, håll ryggen rak utan att svanka.

För upp höften utan att tippa bäckenet.



## Variant(er) för att göra övningen tuffare:

1. Statisk, håll höften och rygg i en rak linje ovanför marken och lyft det undre benet upp och ner.

# Hamstringgång / Draken

## Beskrivning av övning:

Håll en vikt i händerna och ta stora steg samtidigt som du för det bakre benet med foten i 90-grader upp mot taket.

## Viktigt att tänka på:

Spänn bålen, håll ryggen rak utan att svanka.

Håll upp höften utan att tippa åt sidorna.



## Variant(er) för att göra övningen tuffare:

1. Draken, stå still med en vikt i händerna och för vikten framför kroppen samtidigt som du lutar dig fram och för upp det bakre benet sträckt mot taket. Armarna, ryggen och benet ska vara i en rak linje. Gå upp på tå på stödbenet, för vikten upp mot taket. Gå sedan tillbaka till ursprungsläget.



# Hamstringdrag på boll

## Beskrivning av övning:

Ligg på rygg på golvet med benen på bollen. Lyft höften och ryggen från golvet. För bollen mot dig genom att böja benen. För bollen tillbaka till utgångsläget genom att sträcka benen. Sänk höften och ryggen till golvet.

## Viktigt att tänka på:

Spänn bålen, håll ryggen rak utan att svanka.  
Håll upp höften utan att tippa åt sidorna.



## Variant(er) för att göra övningen tuffare:

1. Statisk, håll rygg och höft ovanför golvet hela tiden. Rulla bara bollen in och ut från kroppen.
2. Enbens, gör övningen med ett ben i taget.





# King of the ball

## Beskrivning av övning:

Stå på knä på bollen. Spänn bålen och sätet. Stå nära en vägg för stöd. Det underlättar att föra höfterna lite framåt på bollen.

### Viktigt att tänka på:

Spänn bålen och sätet.



## Variant(er) för att göra övningen tuffare:

1. Gör övningen utan vägg
2. Håll en vikt i händerna.

# Fällkniven

## Beskrivning av övning:

Ligg på rygg på golvet med armarna ovanför huvudet. Spänn magen, för båda armarna mot ett ben i taget.

## Viktigt att tänka på:

Spänn bålen och tryck ner svanken i marken.

Slit ej upp nacken från golvet.



## Variant(er) för att göra övningen tuffare:

1. För båda armarna mot båda böjda benen.
2. För båda armarna mot båda sträckta benen.
3. Rulla ett varv på golvet mellan varje fällkniv.

# Stålmannen

## Beskrivning av övning:

Ligg på mage på bollen. Lyft motsatt Arm och ben rakt ut från kroppen. Byt sida.

### Viktigt att tänka på:

Lyft ej ovanför ryggkammen.  
Svanka inte!  
Spänn bålen. Spänn sätet.



## Variant(er) för att göra övningen tuffare:

1. Ligg på bollen och lyft bägge armarna och ett ben.
2. Flyg på bollen (alla armar och ben i luften).



# Djupmage

## Beskrivning av övning:

Ligg på rygg på golvet med benen i 90-graders vinkel och en vikt i händerna. Sug in naveln mot golvet och lyft huvudet från marken. Lyft ett ben i taget och för vikten över huvudet mot knäet.

## Viktigt att tänka på:

Svanka inte!

Spänn bålen. Spänn sätet.



## Variant(er) för att göra övningen tuffare:

1. Ha båda benen i luften hela tiden.

# Stavhopparmage

## Beskrivning av övning:

Ligg på rygg och håll händerna i en fast ställning. Lyft benen och rumpan och nedre delen av ryggen uppåt och över kroppen tills du bara har skulderbladen i marken. För sakta ner kroppen och benen mot marken.



## Viktigt att tänka på:

Spänn bålen och sätet.

## Variant(er) för att göra övningen tuffare:

Sträva efter rakare och rakare ben och kropp.  
Ha en balansboll mellan fötterna.

# Rygglyft

## Beskrivning av övning:

Ligg på mage på golvet. Lyft överkroppen med armarna bakom ryggen.

### Viktigt att tänka på:

Lyft ej ovanför ryggkammen.

Svanka inte!

Spänn bålen. Spänn sätet.



## Variant(er) för att göra övningen tuffare:

1. Lyft överkroppen med armarna bakom nacken.
2. Lyft överkroppen med rotation (armarna bakom nacken) åt en sida i taget.
3. Ligg på mage på boll. Lyft överkroppen med armarna bakom nacken.
4. Ligg på mage på en boll. Lyft överkroppen med rotation (armarna bakom nacken) åt en sida i taget.



# Vaggan

## Beskrivning av övning:

Sitt på rumpan på golvet med armar och ben rakt ut från kroppen ovanför golvet. Endast rumpan skall vara i golvet. Försök att hålla kroppen stilla där genom att spänna magen.

## Viktigt att tänka på:

Spänn magen!

Spänn inte nacke/axlar utan försök att ha dem avslappnade, kraften ska komma från bålen, inte från nacken!



## Variant(er) för att göra övningen tuffare:

1. Håll en vikt i händerna under övningen.
2. Med diagonal bålrotation: För ena armen snett framåt, motsatt knä upp mot armbågen. Växla sida!

# Klockan

## Beskrivning av övning:

Ligg på mage med en vikt i händerna. För vikten med raka armar ovanför huvudet, bakom ryggen genom att föra vikten i en cirkel ovanför rygg och nacke. Låt fötterna hela tiden ha kontakt med golvet.

## Viktigt att tänka på:

Håll ryggen hela tiden spänd under övningen.  
Titta ned mot golvet så att du inte spänner nacken!



## Variant(er) för att göra övningen tuffare:

1. Håll benen ovanför golvet under hela övningen (glöm ej att spänna ryggen).



# Sidolyft på boll

## Beskrivning av övning:

Ligg på sidan på bollen med höftkammen vid övre delen av bollen och stöd med fötterna från väggen. För överkroppen uppåt med sidan mot taket. Släpp långsamt tillbaka till golvet.

## Viktigt att tänka på:

Hela kroppen ska vara en rak linje genom hela övningen. Svanka inte!  
Spänn inte nacken! Arbeta istället med bålens sidomuskulatur!  
Putta inte med rumpan!



## Variant(er) för att göra övningen tuffare:

1. Gör övningen på boll med en vikt i händerna som du håller över bröstet.
2. Håll statiskt i det lyfta sidoläget.

# Soldaten

## Beskrivning av övning:

Stå axelbrett med fötterna riktade rakt fram. Ha en stång bakom nacken. Ta ett steg upp på en plint. Skjut fram höften i det främre benet när du stiger upp på plinten. Lyft samtidigt knät. Byt ben!

### Viktigt att tänka på:

Gör övningen kontrollerat och bestämt. Stampa till ordentligt när du tar steget upp på plinten. Glöm ej att spänna bålen, hålla ryggen rak genom hela övningen. Se till att höftbenen är på samma nivå. Titta rakt fram utan att spänna nacken! Fötterna ska peka rakt fram hela tiden! Landa genom att böja knäna något!



## Variant för att göra övningen tuffare:

1. Sätt vikter på stängen när du utför övningen.

# Säteslyft

## Beskrivning av övning:

Ligg på rygg med böjda ben. Lyft rygg och säte upp mot taket så att ryggen är rak. För ned igen. Upprepa.

### Viktigt att tänka på:

Spänn bålen vid säteslyftet!



## Variant(er) för att göra övningen tuffare:

1. Lyft ett ben rakt ut samtidigt som du gör säteslyften.



# Sprinten

## Beskrivning av övning:

Luta dig med underarmarna mot bollen liggandes på mage och med fötterna i golvet. Håll ryggen rak. För upp ett knä i taget mot bollen utan att tappa den raka hållningen i rygg och mage. Växla ben.

## Viktigt att tänka på:

Håll rygg och bål rak som en planka. Håll även huvudet i en rak linje med övriga kroppen. Spänn bålen!



## Variant(er) för att göra övningen tuffare:

1. Ligg på mage med armarna som stöd mot golvet och fötterna på bollen som en planka. För ett knä i taget mot överkroppen utan att tappa den raka hållningen i kroppen. Se även till att inte putta upp rumpan mot taket.



# Skopning

## Beskrivning av övning:

Sitt på golvet med balansen på sätet, armar och ben ovanför golvet.

Håll ut benen lätt böjda ovanför golvet.

Gör skopande rörelser på sidorna med armarna, växla sida.



## Viktigt att tänka på:

Håll magen spänd genom hela övningen!!

Håll ryggen rak, svanka inte.

Slappna av i axlarna, spänn endast i armbågsleden.



## Variant(er) för att göra övningen tuffare:

1. Håll en vikt i händerna under övningen.

# Solstrålen

## Beskrivning av övning:

Stå med händer och knän som stöd mot golvet i armhävningssposition. Gör en armhävning. För sedan ena armen upp mot taket genom att vrida kroppen åt ena hållet. Vrid tillbaks till armhävningssposition. Byt sida.

## Viktigt att tänka på:

Håll magen spänd genom hela övningen!!  
Håll ryggen rak, svanka inte.  
Slappna av i axlarna, spänn endast i armbågsleden.



## Variant(er) för att göra övningen tuffare:

1. Stå i armhävningssposition med fötterna som stöd mot golvet istället för knäna.



# Sit-ups på boll

## Beskrivning av övning:

Ligg på rygg med fötterna stödjande mot väggen. Håll armarna i ett kors över bröstet. Låt sätet stödja mot bollen och överkroppen hålls i en rak linje utanför bollen. Lyft överkroppen genom att aktivera magmusklerna. Spänn.

## Viktigt att tänka på:

Hålla ryggen rak.

Ej aktivera ljumskmusklerna, spänn säte, baksida lår.

Vara rak i nacken, inte spänna.



## Variant(er) för att göra övningen tuffare:

1. Håll en vikt i famnen.
2. Gör diagonala sit-ups.

# Hantelrodd

## Beskrivning av övning:

Stå i armhävningstillning med hantlar i händerna och med lite mer än axelbrett mellan både fötter och armar. Drag hanteln i ena handen upp till axelhöjd. För tillbaks. Växla.

## Viktigt att tänka på:

Håll magen spänd genom hela övningen!!  
Håll ryggen rak, svanka inte.  
Slappna av i axlarna.



## Variant(er) för att göra övningen tuffare:

1. Ändra avståndet mellan händerna för träning av olika delar av bröstmuskulaturen.



# Olympisk rörelseträning

## Beskrivning av övning:

Stå med en pinne i händerna och axelbrett mellan fötterna.

Böj benen och håll pinnen framför knäna.

För pinnen rakt upp med raka armar.

Sträck på knäna, gå upp på tå.

Upprepa proceduren.

## Viktigt att tänka på:

Håll magen spänd genom hela övningen!!



Variant(er) för att göra övningen tuffare:

# Good morning

## Beskrivning av övning:

Stå med en pinne bakom axlarna. Böj dig framåt med lätt böjda ben.

Upprepa proceduren.

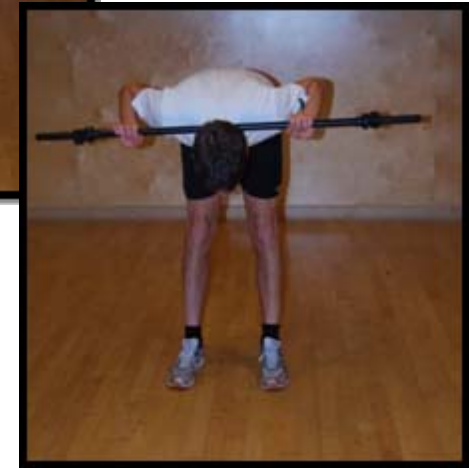
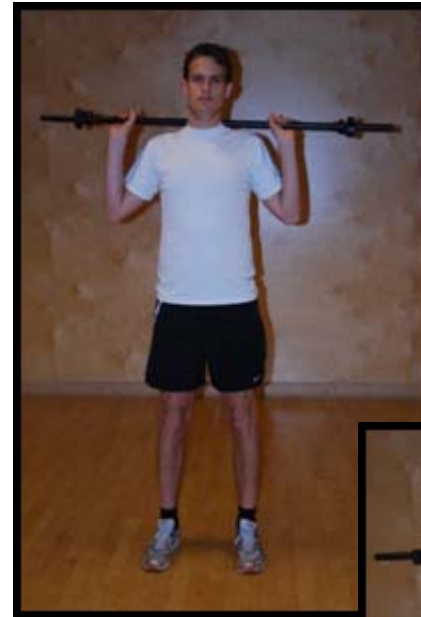
### Viktigt att tänka på:

Fötterna riktade rakt fram.

Lätt böjda ben.

Lätt svankad rygg.

Spänn magen!



## Variant(er) för att göra övningen tuffare:

1. Sätt på vikter på stängen.

# Armhävningar balansboll

## Beskrivning av övning:

Ligg på mage som plankställningen med händerna på bollen och bollen lutad mot väggen. Gör armhävningar. Spänn magen under hela övningen!

**Viktigt att tänka på:**  
Spänn magen!



## Variant(er) för att göra övningen tuffare:

1. Lyft ett ben bakåt/uppåt när du gör armhävningarna.

# Hantellyft åt sidan

## Beskrivning av övning:

Stå axelbrett med hantlar i händerna. Spänn magen. För vikterna rakt åt sidan, ej över axelhöjd. För dem långsamt ned igen.

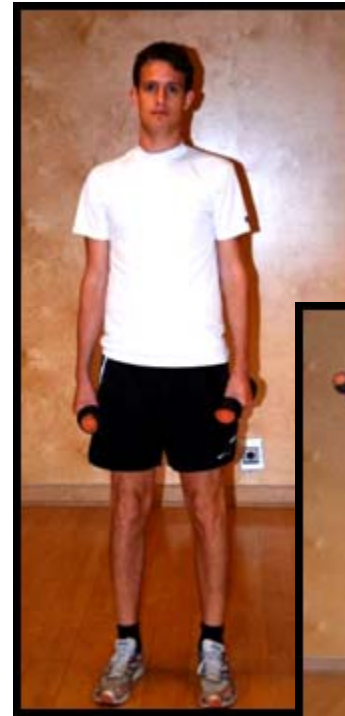
## Viktigt att tänka på:

Spänn bålen.

Håll ryggen rak.

Lyft ej över axelhöjd.

Tänk på att hålla axlarna nere, ej dra upp dem.



## Variant(er) för att göra övningen tuffare:

1. Stå på balansplatta.

# Ryggliggande magtr m pinne

## Beskrivning av övning:

Ligg på rygg med en pinne i händerna. För pinnen ovanför huvudet, sedan ned under fötterna.



## Viktigt att tänka på:

Håll kvar nedre delen av ryggen mot golvet!



## Variant(er) för att göra övningen tuffare:

1. Sätt vikter på stången.

# Hunden

## Beskrivning av övning:

Stå på alla fyra på golvet. Lyft motsatt arm och ben rakt ut från kroppen. Byt sida.

### Viktigt att tänka på:

Lyft ej ovanför ryggkammen.  
Svanka inte utan håll ryggen rak!  
Spänn bålen. Spänn sätet.



## Variant(er) för att göra övningen tuffare:

1. Kissande hunden: Stå på alla fyra. Lyft ena benet åt sidan. Benet ska vara böjt i 90 grader. För tillbaks till ursprungsläget.



# Jogg m vikt

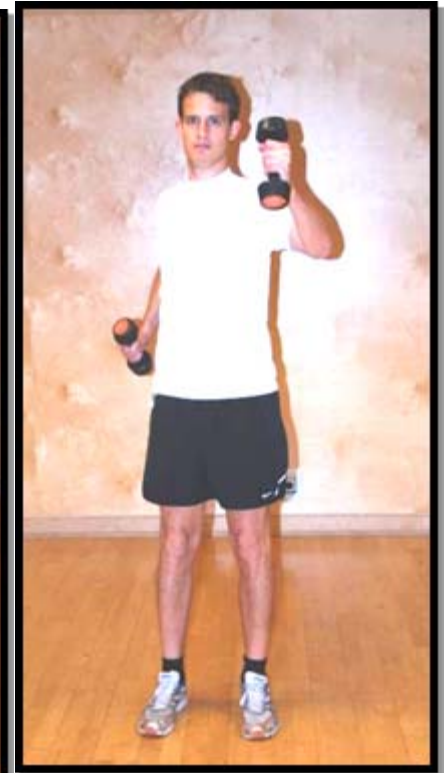
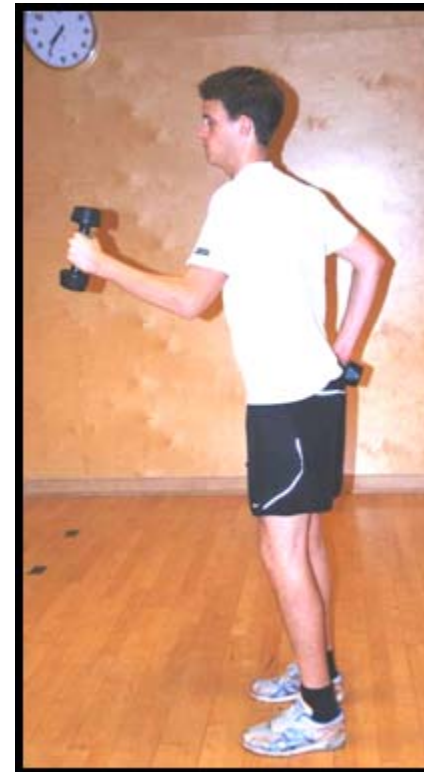
## Beskrivning av övning:

Stå axelbrett med lätt böjda ben och hantlar i händerna.

För hantlarna i en svängande rörelse fram och tillbaks som i ett löpsteg.

## Viktigt att tänka på:

Hållningen upprätt, ej framåtlutad.  
Avslappnade axlar, ej uppdragna.



## Variant(er) för att göra övningen tuffare:

1. Stå på en balansplatta när du gör övningen.

# Hopprep

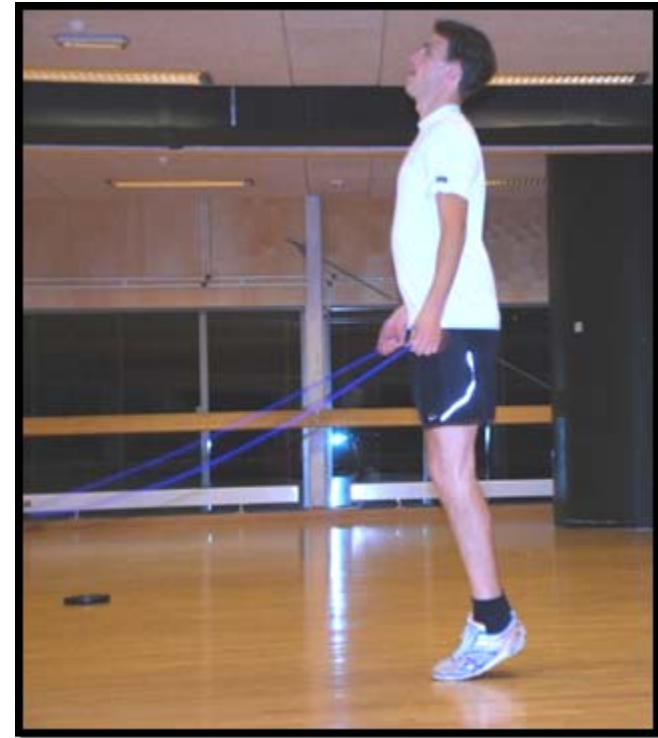
## Beskrivning av övning:

Ta en hopprebsände i varje hand.  
Hoppa hopprep med en fot i taget.

### Viktigt att tänka på:

Se till att hoppa när ledarna tittar åt ditt håll☺.

Dubbelhopp ger pluspoäng.  
Snubbla inte!



## Variant(er) för att göra övningen tuffare:

1. Hoppa på ett ben.



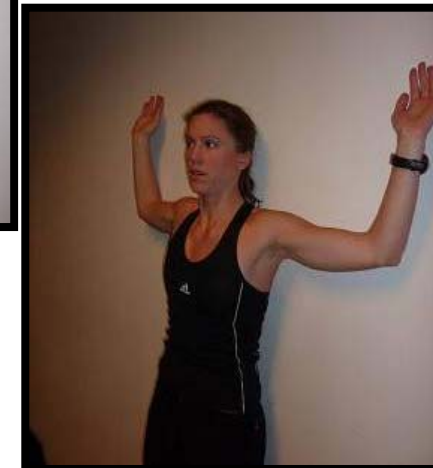
# Krucifixet

## Beskrivning av övning:

Stå med hälar, säte, rygg, axlar och bakhuvud mot en vägg. Sug in naveln så att ländryggen planas ut mot väggen och bäckenet tippas lätt framåt. Starta med armarna rakt upp ovanför huvudet, för sedan sakta ner underarmarna så händerna hamnar strax ovanför axelhöjd. Vänd rörelsen och fortsätt sakta uppåt igen.

## Viktigt att tänka på:

Underarmar, handrygg, brösttrygg och ländrygg ska hela tiden ha kontakt med väggen.



## Variant(er) för att göra övningen tuffare:

Ha lätta vikter i händerna.

# Bergsklättraren

## Beskrivning av övning:

Ställ dig i armhävningssposition och dra/hoppa växelvis in med ena knäet under kroppen, tänk att du klättrar.

### Viktigt att tänka på:

Försök hålla en rak linje i kroppen.



Variant(er) för att göra övningen tuffare:

# Russian twist

## Beskrivning av övning:

Sitt på golvet med fötterna stadigt förankrade, benen böjda och överkroppen lutad i 45 grader. Håll en vikt på utsträckta armar och rotera fram och tillbaka i ett kontrollerat tempo.

## Viktigt att tänka på:

Rotera från bålen och inte enbart med armarna.



Variant(er) för att göra övningen tuffare:

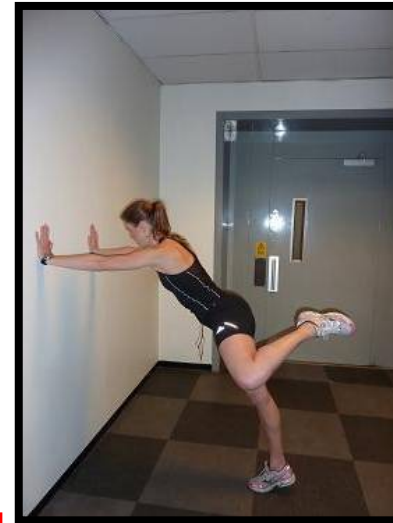
# Höftrullning mot vägg

## Beskrivning av övning:

Stå och luta dig mot en vägg med händerna mot väggen som om du skulle göra en armhävning. Vinkla ut benet och för det över en imaginativ häck. Tänk på att föra fram knät till ett "högt-knä-läge" innan du släpper ner och bak benet för att påbörja nästa höftrullning.

## Viktigt att tänka på:

Gör övningen långsamt och med fokus på tekniken.



**Variant(er) för att göra övningen tuffare:**

# Stolen

## Beskrivning av övning:

Sitt utan stol mot en vägg med benen i 90 graders vinkel dvs sätet ska vara så nära knähöjd som möjligt. Ryggen ska hållas rak mot väggen.

### Viktigt att tänka på:

Spänn bålen och svanka ej.



## Variant(er) för att göra övningen tuffare:

1. Gör vadhävningar samtidigt som du sitter i stolen.
2. Ha en balansboll mellan dig och väggen.

