



Grundprogram för ungdomar 11-17 år (och nybörjare)

1. Uppvärmning 5-10 minuter – på konditionsmaskin eller rörelseövningar (exempelvis jumping jacks, armhävningar, höga knälyft, korta sprinter, marsch på stället med höga knän)
2. Benövning – knäböj eller benpress samt boxjump eller skridskohopp
3. Bröstövning – bröstpress eller armhävning
4. Ryggövning – rodd och eller latsdrag
5. Bålövning – planka och eller rygglyft
6. Stretch: Framsida ben, baksida ben och bröst/framsida axel

Rekommendationer vid genomförande, antal set och reps, val av övningar samt antal träningspass

Inled med att lära dig korrekt teknik, detta bör vara fokus för de första träningstillfällena. Passet genomförs genom att utföra övningarna i 1-3 set (omgångar) med 10-15 repetitioner (antal gånger) per set. Antal set och reps bör ökas successivt över ett par veckors tid och efter ytterligare ett par veckor, när utförandet sker med korrekt teknik kan mer vikt läggas på. Generellt riktmärke för att öka vikterna är 0,5-2,5kg per övning.

Observera att ungdomar ska använda belastningar som är kontrollerbara, vilket betyder att du ska ha god teknik genom alla repetitioner. Generella rekommendationer för vuxna är att öka vikter om du orkar fler än 12 reps, och sänka vikterna om du inte orkar 8 reps i följd. Detta kan vara ett riktmärke även för ungdomar, som dock inte behöver köra till utmattning. Fram till puberteten har styrketräning främst effekt genom anpassningar i nervsystemet, medan muskeltillväxten blir mer framträdande efter att ungdomen kommit in i puberteten.

Övningar som tränar stora muskelgrupper (exv ben och bröst) läggs först i träningspasset, följda av övningar som främst tränar mindre muskler (exv armar). På samma sätt bör flerledsövningar (exv knäböj) tränas innan eventuella enledsövningar (exv benspark).

Träna programmet 1-3 gånger per vecka med minst en vilodag mellan passen. Efter ca 6-8 veckor kan du byta ut eller lägga till fler övningar (se exempel nedan):

Benövningar

- Knäböj (tränar muskler i hela benet och sätet) kan tränas med kroppsvikt eller med vikter (stång, hantlar eller kettlebells).
- Benpress i maskin (hela benet och sätet).
- Utfall (hela benet och sätet) med kroppsvikt eller med vikter (stång, hantlar eller kettlebells).
- Kroppsviktsövningar som: boxjump, skridskohopp eller höftlyft (hela benen och sätet).
- Benspark (framsida lår).
- Lårcurl (baksida lår).

Bröst – och axelövningar

- Bröstpress i maskin (bröst och framsida axel).
- Bänkpress med stång eller hantlar (bröst och framsida axel).
- Armhävningar med kroppsvikt (bröst, framsida axel och bål).
- Axelpress med hantlar eller stång (axlar).

Ryggövningar

- Rodd (övre delen av ryggen, mellan skulderbladen). Tips att börja med handtagen närmast mitten av maskinen (eller ett smalt handtag), med handflatorna vända in mot varandra. Ju bredare handtag desto tyngre blir övningen.
- Latsdrag (stora ryggmusklerna) Tips att variera mellan bred stång och ett smalare grepp – med ett smalare grepp aktiveras armarna lite mer.

Armövningar

- Biceps (överarmens framsida). Curls, kan tex göras med stång, hantel eller i kryssdrag. Tänk på att hålla armarna nära kroppen genom hela rörelsen.
- Triceps (överarmens baksida). Pusch domwn, kan göras i kryssdraget – genom att fästa en kortare stång eller rep högt upp i kryssdraget.
- Dips mot bänk (kroppsviktsövning för överarmens baksida). Tänk på att hålla sätet och ryggen nära bänken genom hela övningen.

Bålövningar

- Rygglyft med kroppsvikt (ländrygg och säte). Tänk på att håll blicken ned i golvet och ha kvar tårna i golvet genom hela rörelsen.
- Ryggresning i maskin (ländrygg).
- Plankan (mage och ländrygg). På knä eller tå, tänk på att hålla blicken nedåt genom hela övningen. Håll kroppen ”rak som en planka” från nacke till hälar.
- Sit-ups eller crunch på golvet eller i maskin (mage). Tänk på att det ska vara magmusklerna och inte armarna som ska dra upp vikten.