



GYMNASTISKT BASTRÄNINGSPROGRAM

15 GRUNDÖVNINGAR FÖR KONTROLL, STYRKA OCH RÖRLIGHET
- GENERELL BASSTYRKA FÖR GYMNASTER

INNEHÅLL

INLEDNING	<i>sid 2</i>
REKOMMENDATIONER	<i>sid 4</i>
REGISTER ÖVER BEGREPP	<i>sid 9</i>
ÖVNINGSBANKEN	<i>sid 15</i>
REFERENSER	<i>sid 67</i>
MEDVERKANDE	<i>sid 70</i>



INLEDNING

Styrketräning medför en rad positiva effekter på barns- och ungdomars fysiska och psykiska hälsa och utveckling. Dessa effekter innefattar bland annat bättre förutsättningar för motorisk inlärning, förbättra möjligheterna för teknikinlärning och förbättra rörelseförmågan. Detta är den samlade forskningen på området ense om. Dessutom har man funnit att styrketräning hos barn och ungdomar fungerar skadeförebyggande och är också positivt för uppbyggnad av skelettet hos växande individer. (Åldersanpassad fysisk träning för barn och ungdom, M. Tonkonogi och H. Bellardini 2012).

Övningarna är framtagna för att i möjligaste mån kompensera för de identifierat vanligaste uppkomna problemområden som våra landslagsfysios (fysioterapeuter och kiropraktorer) har sett hos våra unga gymnaster, där 15 övningar för rörlighet, kontroll/stabilitet och styrka har kombinerats i ett sammansatt basträningsprogram med möjlighet till progression i svårighet och belastning.



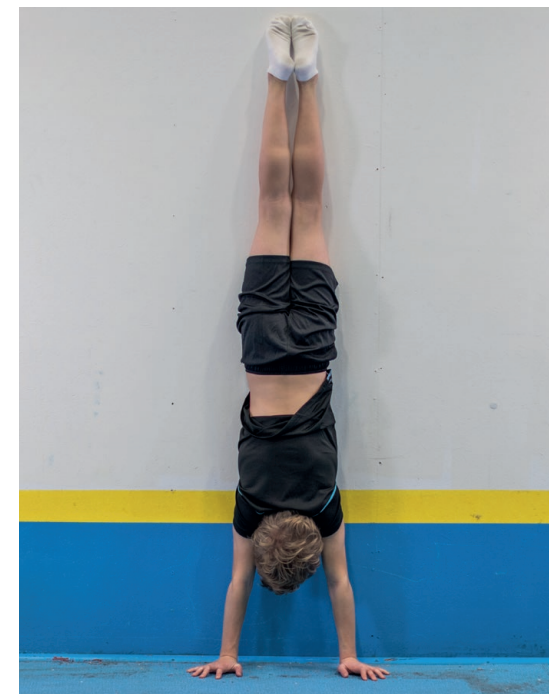
INLEDNING

SYFTE:

Syftet med att ta fram ett basträningsprogram för styrka och kontroll anpassat för gymnastik är att försöka ge de bästa förutsättningarna för gymnaster och tränare att fysiskt preparera gymnasten för att kunna utföra svårare tekniska övningar inom gymnastik på ett, för kroppen, säkert sätt.

MÅL:

Vårt huvudsakliga mål med spridningen av programmet är att en ökad användning av dessa framtagna övningar, i en förlängning, ska kunna leda till en bättre fysisk preparation samt förhoppningsvis minska risken för överbelastningsproblematik och traumaskador hos våra gymnaster.



REKOMMENDATIONER

Här följer råd kring anpassning av övningarnas belastning och repetitioner i olika ålder. Rekommendationerna är baserade på vetenskapliga data och följer de internationella rekommendationer som även återfinns i RF:s kunskapsöversikt kring styrketräning för barn och ungdom (www.rf.se).

Gymnastikförbundet vill vara tydliga med att detta program har tagits fram för att träna om du är helt frisk och inte har någon känning, överbelastning eller skada som du rehabiliterar.

Övningarna kan användas även för rehabilitering men då i samråd med en legitimerad medicinsk resurs (fysioterapeut, kiropraktor eller naprapat) som kan anpassa utförande, set och repetitioner för just den enskilda gymnastens behov för stunden.



REKOMMENDATIONER

GENERELLA RÅD:

- Styrketräning för barn kan påbörjas i tidig ålder, systematiserad från 7-8 års ålder, men är beroende av varje barns individuella utvecklingsnivå, vilket gör att både tidigare eller senare än riktmärket är möjligt, men då utan annan belastning än den egna kroppen.
- De tränare som bedriver styrketräning bör vara väl förtrogna med styrketräningen som träningsform. Man ska känna väl till de övningar man lär ut och kunna bedöma att dessa utförs med korrekt teknik.
- Träningen ska utföras i en lämplig och säker miljö med anpassade redskap. I detta material har vi försökt att anpassa övningarna till att kunna appliceras i både en specialhall anpassad för gymnastik och en skolsal med den utrustning som normalt sett finns till hands i en sådan.

REKOMMENDATIONER

GENERELLA RÅD:

- Övningarna ska utföras efter gymnastisk uppvärmning och bör integreras i träningens alla delar under passet för att bli en naturlig del av helheten i träningen.
- Fokus ska ligga på ett korrekt tekniskt utförande med god kvalitet och ett fullständigt rörelseomfång enligt respektive övnings beskrivning. Varje övning ökar i svårighetsgrad med start från A-. Först när du klarar den första övningen i serien ska du gå vidare och öka svårigheten/belastningen.
- Lämpligt är att utföra övningarna först utan belastning för att bana in tekniken innan man lägger på belastning. I detta material ligger flera övningar i serier från A- för att påvisa en ökning i belastning/svårighet ju längre man kommer i övningsbanken.
- Vanligtvis innehåller gymnastisk träning många styrkemoment i sig. Det kan då vara lämpligt att byta ut motsvarande tid från belastande övningar för exempelvis axel, knä, handled eller fotled i den "vanliga" träningen om man istället utför styrka som belastar just dessa områden under träningspasset, för att undvika överbelastning.

REKOMMENDATIONER

SET OCH REPETITIONER:

För alla som styrketränar ges ett generellt råd att belasta samma område (ben, bål, arm osv.) maximalt 3 gånger i veckan med 2-3 övningar. Individuell anpassning kan ske om gymnasten har den fysiska förutsättningen för det. Hos de yngre individerna som påbörjar sin styrketräning bör man förhålla sig till 1-2 set med moderat belastning. Antalet set kan sedan utökas till 3 eller 4. Grundprincipen är 10-15 repetitioner för övningar med fokus på överkropp och 12-15 (20) repetitioner för övningar med fokus på underkropp. (Åldersanpassad fysisk träning för barn och ungdom, M. Tonkonogi och H. Bellardini 2012).

Här måste man ta hänsyn till vilken övning det är. Övningarna Skjuta hare och Belgisk hund (sista övningen D) kan exempelvis sällan utföras i 12-15 (20) repetitioner utan här behöver en anpassning ske. För Belgisk hund gäller 1-3 set x 5-7 repetitioner per set för övningarna A-C och 1 set x 5-10 repetitioner för övning D. För övningen Skjuta Hare ger vi rekommendationen 1-3 set x 5-7 repetitioner per ben för övningarna A-B och 1 set x 5-10 repetitioner per ben för övningarna C-D.



REKOMMENDATIONER

SET OCH REPETITIONER:

När det gäller övningen Handstående (A) ger vi rekommendationen att man från 8 års ålder bör klara av att stå i minst 1 minut mot vägg i korrekt position för Manlig- (MAG) och Kvinnlig Artistisk gymnastik (KvAG). Övriga discipliner minst 30 sekunder.

Utan stöd, fristående på golv, bör alla gymnaster klara av minst 5-10 sekunder utan att tappa grundposition eller börja gå på händerna.

Att det skiljer i rekommendationerna mellan olika discipliner här är för att vi tar hänsyn till specialredskapen Barr (KvAG) och Räck (MAG), som kräver mycket styrka och kontroll i just handstående.

I Handstående övning B, ger vi rekommendationen att utföra minst 5-10 push i 1-3 set.
I Handstående övning C, ger vi rekommendationen att utföra minst 3-10 djupa push i 1-3 set.
I Handstående övning D-E, ger vi rekommendationen att utföra minst 3-10 armförflyttningar per sida i 1-3 set.



REGISTER ÖVER BEGREPP

BESKRIVNING:

För att säkerställa att övningen får tänkt effekt och utförs med kvalitet finns i materialets beskrivning av övningar ett antal begrepp som kan behöva förtydligas. Kontrollera att gymnasten har förstått och kan visa begreppen genom att inta positionerna:

ATLETISK HÅLLNING

sid 10

AXELBRETT

sid 11

BÄCKENKONTROLL

sid 12

HORISONTALPLAN & PARALLELLT

sid 13

HÖFTBRETT

sid 14



ATLETISK HÅLLNING

BESKRIVNING:

Visar startposition för alla övningar i stående position och innebär att ha en bra hållning genom alla leder:

- Fötterna pekar rakt fram.
- Höften och axeln i linje och ryggen är i neutralläge, dvs att svanken är mellan plant läge och max svank, genom spända inre magmuskler.
- Axlarna är lätt bakåt, avslappnade. Bröstitet är lätt framskjutet.
- Huvudet är i neutralläge och örat i linje med axeln.
- Blicken är riktad framåt.



AXELBRETT

BESKRIVNING:

Visar fötternas position i förhållande till hur brett man har mellan sina axlar.



BÄCKENKONTROLL

BESKRIVNING:

Med bäckenkontroll menas här att höftknölna är i jämvikt genom hela den aktuella övningen. Det betyder att en pinne ska kunna ligga kvar i vågrät position genom hela utförandet av aktuell övning.



HORISONTALPLAN & PARALLELLT

BESKRIVNING:

Visar att kroppen har ett horisontalt läge och är parallell med golvet.
Lika långt från golvet upp till utsträckt kroppsdel fram och bak.



HÖFTBRETT

BESKRIVNING:

Visar fötternas position i förhållande till hur brett man har mellan sina höftkolor (leden inne i höften).



REGISTER ÖVER ÖVNINGSBANKEN

1. SKJUTA HARE	<i>sid 16–19</i>	9. KNÄBÖJ	<i>sid 45–48</i>
2. DRAGEN MED VIKT	<i>sid 20–23</i>	10. BENLYFT	<i>sid 49–50</i>
3. FLYGPLANET	<i>sid 24–27</i>	11. ARMHÄVNING	<i>sid 51–55</i>
4. KLOCKAN	<i>sid 28–31</i>	12. CHINS	<i>sid 56–60</i>
5. HANDSTÅENDE	<i>sid 32–36</i>	13. DIPS	<i>sid 61–62</i>
6. BELGISK HUND	<i>sid 37–40</i>	14. BÄCKENLYFT	<i>sid 63–65</i>
7. TOBBES RIBBSTOL	<i>sid 41–42</i>	15. ENBENSMARKLYFT	<i>sid 66</i>
8. JOYSTICK TWIST	<i>sid 43–44</i>		

SKJUTA HARE

1-3 SET

5-7 REP

KONTROLL

1A

Gymnastiskt syfte: Kontroll och tillräcklig styrka att klara djupa landningar.

Främsta rörlighetsområde: Rörlighet och styrka i ben.

GRUNDPOSITION :

- Rak rygg med neutral svank.
- Stå på hela foten, ha kontakt stortå/golv.
- Armar rakt fram, ta tag i stöd.

INSTRUKTION / UTFÖRANDE :

- Sitt ner mot plint och tillbaka utan att sätta dig ner mot underlaget.
- Knäskål rör sig framåt, rakt över stödjefoten.
- Bäckkontroll genom hela övningen (höfter i horisontalplan).
- Återgå till grundposition.

TÄNK PÅ:

Övningen innefattar böjning och sträckning till utgångsläge i samma tempo utan stopp i vändningsläge!



Djup knäböj på ett ben med armar rakt fram, till djup mot halvt underben, endast nudda sits.

SKJUTA HARE

1-3 SET

5-7 REP

KONTROLL

1B

Gymnastiskt syfte: Kontroll och tillräcklig styrka att klara djupa landningar.

Främsta rörlighetsområde: Rörlighet och styrka i ben.

GRUNDPOSITION :

- Rak rygg med neutral svank.
- Stå på hela foten, ha kontakt stortå/golv.
- Armar rakt fram.

INSTRUKTION / UTFÖRANDE :

- Sitt ner mot plint och tillbaka utan att sätta dig ner mot underlaget.
- Knäskål rör sig framåt, rakt över stödjefoten.
- Bäckenk kontroll genom hela övningen (höfter i horisontalplan).
- Återgå till grundposition.

TIPS:

Lägg en platta/kil under hälen för att komma hela vägen ner om du inte gör det utan (ökar rörelseomfånget).



Djup knäböj på ett ben med armar rakt fram, till djup mot halvt underben, endast nudda sits.

SKJUTA HARE

1-3 SET

5-7 REP

KONTROLL

STYRKA

1C

Gymnastiskt syfte: Kontroll och tillräcklig styrka att klara djupa landningar.

Främsta rörlighetsområde: Rörlighet och styrka i ben.

GRUNDPOSITION :

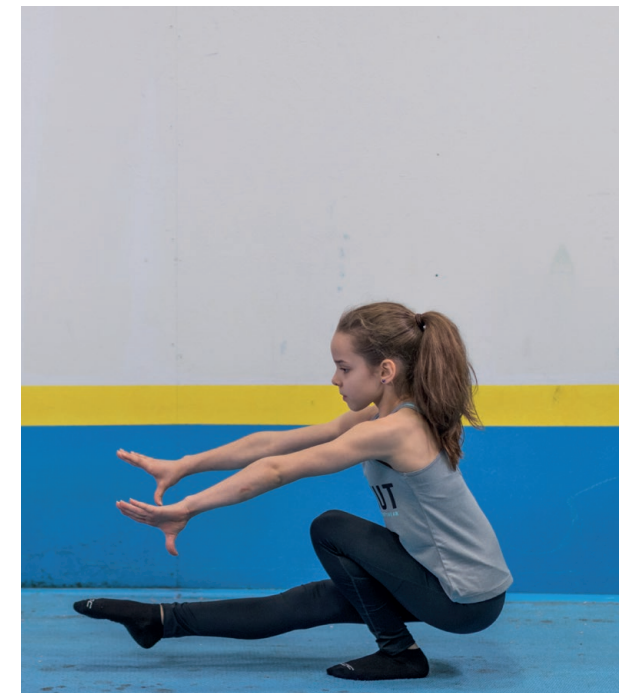
- Rak rygg med neutral svank.
- Stå på hela foten, ha kontakt stortå/golv.
- Armar rakt fram.

INSTRUKTION / UTFÖRANDE :

- Sitt ner mot golvet, mjuk vändning.
- Knäskål rör sig framåt, rakt över stödjefoten.
- Bäckenk kontroll genom hela övningen (höfter i horisontalplan).
- Återgå till grundposition.

TIPS:

Lägg en platta/kil under hälen för att komma hela vägen ner om du inte gör det utan (ökar rörelseomfånget).



Djup knäböj på ett ben med armar framåt, hela vägen ner.

SKJUTA HARE

1 SET

5-10 REP

KONTROLL

STYRKA

1D

Gymnastiskt syfte: Kontroll och tillräcklig styrka att klara djupa landningar.

Främsta rörlighetsområde: Rörlighet och styrka i ben.

GRUNDPOSITION :

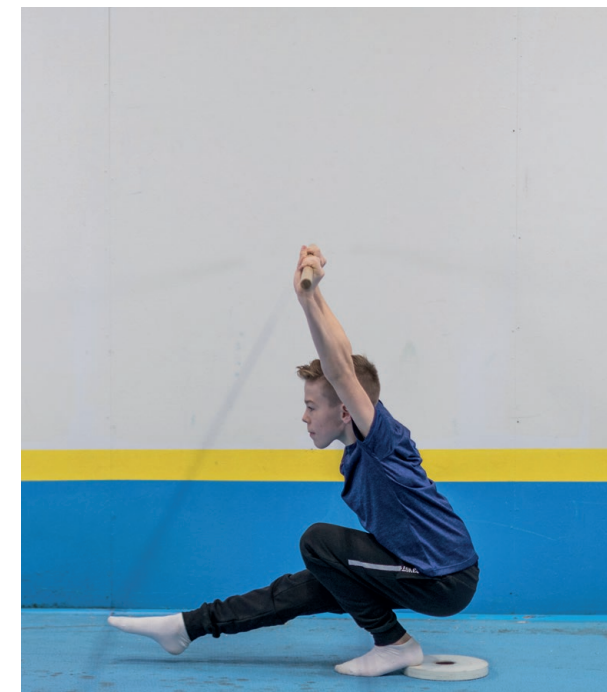
- Rak rygg med neutral svank.
- Stå på hela foten, ha kontakt stortå/golv.
- Armar mot taket, håll i pinne.

INSTRUKTION / UTFÖRANDE :

- Sitt ner mot golvet, mjuk vändning.
- Knäskål rör sig framåt, rakt över stödjefoten.
- Bäckenk kontroll genom hela övningen (höfter i horisontalplan).
- Återgå till grundposition.

TIPS:

Lägg en platta/kil under hälen för att komma hela vägen ner om du inte gör det utan (ökar rörelseomfånget).



Djup knäböj på ett ben med armar mot taket, hela vägen ner.

DRAKEN MED VIKT

1-4 SET

10-15 REP

KONTROLL

2A

Gymnastiskt syfte: Balans och kontroll hela kroppen.

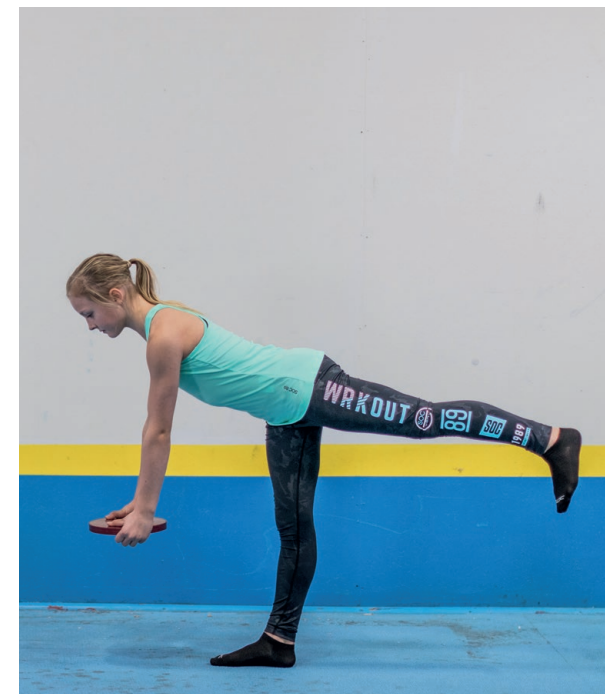
Främsta rörlighetsområde: Baksida lår.

GRUNDPOSITION :

- Lyft knät till 90gr vinkel i höften.
- Håll en vikt/boll i händerna i brösthöjd.
- Lätt indragen haka.

INSTRUKTION / UTFÖRANDE :

- Fäll i höften och för vikten mot golvet tills armarna är utsträckta.
- Sträck ut det bakre benet, tårna pekar mot golvet och naveln mot stödbenenets knä.
- Sträva efter att hålla kroppen i linje med horisontalplan och höfterna parallella med golvet.



½ Drake med vikt mot marken.

DRAKEN MED VIKT

1-4 SET

10-15 REP

KONTROLL

2B

Gymnastiskt syfte: Balans och kontroll hela kroppen.

Främsta rörlighetsområde: Baksida lår.

GRUNDPOSITION :

- Lyft knät till 90gr vinkel i höften.
- Håll en vikt/boll i händerna i brösthöjd.
- Lätt indragen haka.

INSTRUKTION / UTFÖRANDE :

- Fäll i höften och för vikten mot golvet tills armarna är utsträckta.
- Sträck ut det bakre benet, tårna pekar mot golvet och naveln mot stödbenenets knä.
- Sträva efter att hålla kroppen i linje med horisontalplan och höfterna parallella med golvet.
- Res tillbaka till utgångsposition och sträck vikten mot taket och tryck dig upp på tå.



1/1 Drake med vikt rakt ut upp på tå.

DRAKEN MED VIKT

1-4 SET

10-15 REP

KONTROLL

2C

Gymnastiskt syfte: Balans och kontroll hela kroppen.

Främsta rörlighetsområde: Baksida lår.

GRUNDPOSITION :

- Lyft knät till 90gr vinkel i höften.
- Håll vikten mot bröstet med *motsatt* hand till det benet du står på.
- Lätt indragen haka.

INSTRUKTION / UTFÖRANDE :

- Fäll i höften och för vikten mot golvet tills armen är utsträckt.
- Sträck ut det bakre benet, tårna pekar mot golvet och naveln mot stödjebenets knä.
- Sträva efter att hålla kroppen i linje med horisontalplan och höfterna parallella med golvet.
- Res tillbaka till utgångsposition och sträck vikten mot taket och tryck dig upp på tå.



1/1 Drake med vikt rakt ut upp på tå, med motsatt hand.

DRAKEN MED VIKT

1-4 SET

10-15 REP

KONTROLL

2D

Gymnastiskt syfte: Balans och kontroll hela kroppen.

Främsta rörlighetsområde: Baksida lår.

GRUNDPOSITION :

- Lyft knät till 90gr vinkel i höften.
- Håll vikten mot bröstet med *samma* hand till det benet du står på.
- Lätt indragen haka.

INSTRUKTION / UTFÖRANDE :

- Fäll i höften och för vikten mot golvet tills armen är utsträckt.
- Sträck ut det bakre benet, tårna pekar mot golvet och naveln mot stödjebenets knä.
- Sträva efter att hålla kroppen i linje med horisontalplan och höfterna parallella med golvet.
- Res tillbaka till utgångsposition och sträck vikten mot taket och tryck dig upp på tå.



1/1 Drake med vikt rakt ut upp på tå, med samma hand.

FLYGPLANET

1-4 SET

12-15 REP

KONTROLL

3A

Gymnastiskt syfte: Balans och kontroll hela kroppen.

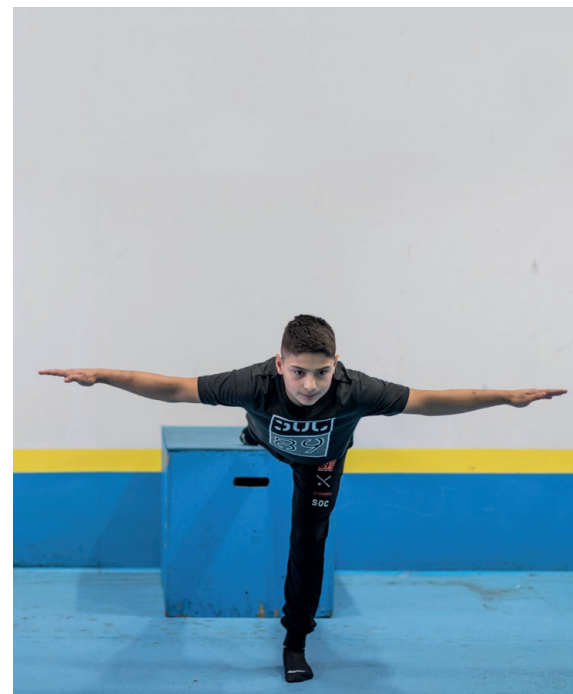
Främsta rörlighetsområde: Bröstrygg, ländrygg.

GRUNDPOSITION :

- Sträck ut armarna åt sidorna.
- Stå på ett ben med lätt böjt knä.
- Fäll överkroppen framåt, sträck samtidigt ut det bakre benet, kroppen och det sträckta benet i horisontalplan.

INSTRUKTION / UTFÖRANDE :

- Vrid kroppen som ett block åt båda håll så respektive hand pekar mot golv och tak samtidigt.
- Överkroppen och benet i horisontalplan genom hela vridningen.



Flygplan med stöd för foten.

FLYGPLANET

1-4 SET

12-15 REP

KONTROLL

3B

Gymnastiskt syfte: Balans och kontroll hela kroppen.

Främsta rörlighetsområde: Bröstrygg, ländrygg.

GRUNDPOSITION :

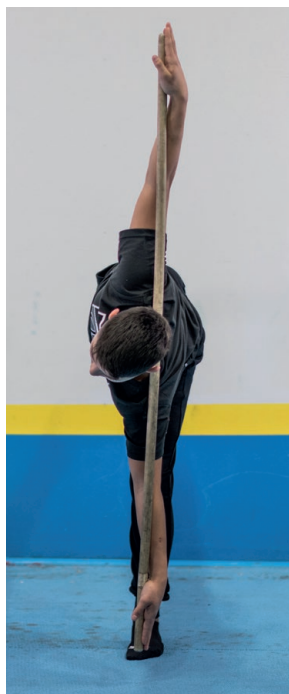
- Sätt en pinne bakom nacken, vilande på axlar, raka armar längs med pinnen.
- Stå på ett ben med lätt böjt knä.
- Fäll överkroppen framåt, sträck samtidigt ut det bakre benet, kroppen och det sträckta benet i horisontalplan.

INSTRUKTION / UTFÖRANDE :

- Vrid kroppen som ett block åt båda håll så så pinnens ändrar pekar mot golv och tak samtidigt.
- Överkroppen och benet i horisontalplan genom hela vridningen.

UTMANING!

Gör övningen utan pinne!



Flygplan utan stöd för foten med en pinne bakom nacken.

FLYGPLANET

1-4 SET

12-15 REP

KONTROLL

3C

Gymnastiskt syfte: Balans och kontroll hela kroppen.

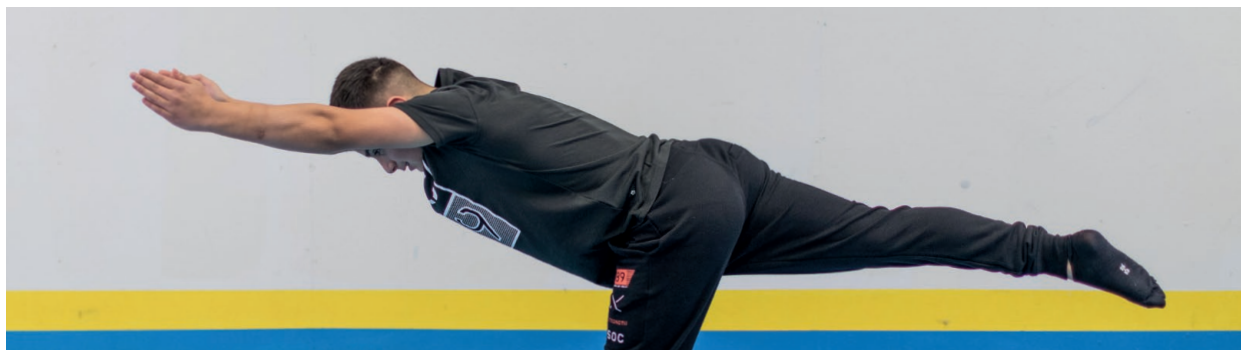
Främsta rörlighetsområde: Bröstrygg, ländrygg.

GRUNDPOSITION :

- Sträck armarna rakt upp ovanför huvudet, göm öronen.
- Stå på ett ben med lätt böjt knä.
- Fäll överkroppen framåt, sträck samtidigt ut det bakre benet, kroppen och det sträckta benet i horisontalplan.

INSTRUKTION / UTFÖRANDE :

- Vrid kroppen som ett block, åt båda håll.
- Kroppen och benet i horisontalplan genom hela vridningen.



Flygplan utan stöd, utan vikt.

FLYGPLANET

1-4 SET

12-15 REP

KONTROLL

STYRKA

3D

Gymnastiskt syfte: Balans och kontroll hela kroppen, axelstyrka.

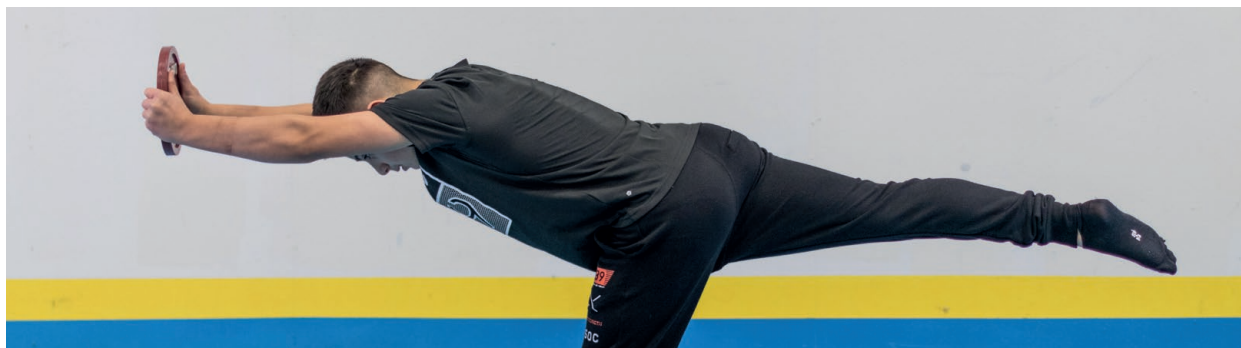
Främsta rörlighetsområde: Axlar, brösttrygg, ländrygg.

GRUNDPOSITION :

- Ta en vikt med båda händerna, sträck upp ovanför huvudet, raka armar.
- Lyft ett ben med böjt knä.
- Fäll överkroppen framåt, sträck samtidigt ut det bakre benet, kroppen och det sträckta benet i horisontalplan.

INSTRUKTION / UTFÖRANDE:

- Vrid kroppen som ett block, åt båda håll.
- Kroppen och benet i horisontalplan genom hela vridningen.



Flygplan utan stöd, med vikt.

KLOCKAN

1-4 SET

10-15 REP

KONTROLL

4A

Gymnastiskt syfte: Knäkontroll, bål- höftkontroll, rotationskontroll, enbenslandning och frånskjut.

Främsta rörlighetsområde: Ben, axlar.

GRUNDPOSITION :

- Stå höftbrett, med atletisk hållning, dra in naveln.

INSTRUKTION / UTFÖRANDE :

- Utfallssteg rakt fram.
- För vikten framåt till sträckta armar.
- Tryck med främre foten tillbaka till utgångsposition, vikten tillbaka mot magen.
- Håll överkroppen upprätt, bibehåll neutral svank genom hela rörelsen.



Utfallssteg framåt med viktskiva och samtidig armsträckning (klockan 12).

KLOCKAN

1-4 SET

10-15 REP

KONTROLL

4B

Gymnastiskt syfte: Knäkontroll, bål- höftkontroll, rotationskontroll, enbenslandning och frånskjut.

Främsta rörlighetsområde: Ben, axlar.

GRUNDPOSITION :

- Stå höftbrett, med atletisk hållning, dra in naveln.

INSTRUKTION / UTFÖRANDE :

- Utfallssteg till sidan, knäskål rör sig framåt rakt över stödjefoten, andra benet rakt och spänt.
- För vikten framåt till sträckta armar.
- Tryck med främre foten tillbaka till utgångsposition, vikten tillbaka mot magen.
- Håll överkroppen upprätt, bibehåll neutral svank genom hela rörelsen.



Utfallssteg åt sidan med viktskiva och samtidig armsträckning (klockan 3 och 9).

KLOCKAN

1-4 SET

10-15 REP

KONTROLL

4C

Gymnastiskt syfte: Knäkontroll, bålkontroll, rotationskontroll, enbenslandning och frånskjut.
Främsta rörlighetsområde: Ben, axlar.

GRUNDPOSITION :

- Stå axelbrett, tårna lätt utåtriktade med atletisk hållning, dra in naveln.

INSTRUKTION / UTFÖRANDE :

- Knäböj, samtidig rotation av vikt mot utsida ben.
- Dra in vikten mot magen och för den diagonalt upp över huvudet på andra sidan.
- Växla sida.

UTMANING!

Förflytta vikten med raka armar!



Knäböj med samtidig rotation med viktskiva åt höger respektive vänster.

KLOCKAN

1-4 SET

10-15 REP

KONTROLL

4D

Gymnastiskt syfte: Knäkontroll, bålkontroll, och frånskjut.

Främsta rörlighetsområde: Ben, axlar.

GRUNDPOSITION :

- Stå axelbrett, tårna lätt utåtriktade med atletisk hållning, dra in naveln.

INSTRUKTION / UTFÖRANDE :

- Gör en djup knäböj, sänk vikten mot golvet.
- Dra in vikten mot magen och för den rakt upp mot taket, gå upp på tå.
- Behåll neutral svank genom hela övningen.

UTMANING 1

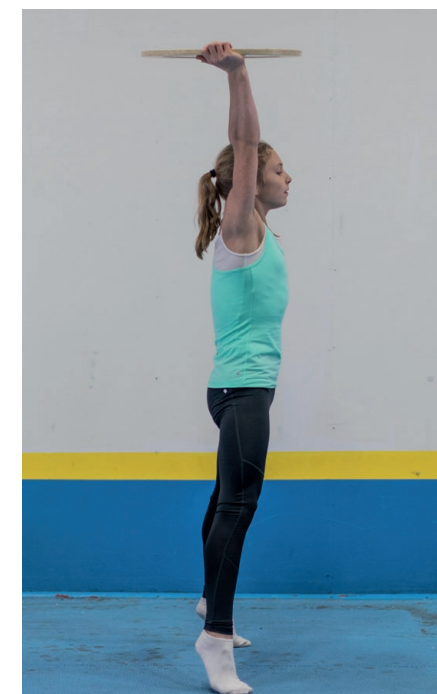
Förflytta vikten med raka armar!

UTMANING 2

Gör A-D i (en) följd.



Knäböj med viktplatta upp på tå.



HANDSTÅENDE

30-60 SEKUNDER MOT VÄGG

5-10 SEKUNDER UTAN VÄGG (MIN.)

KONTROLL

STYRKA

5A

Gymnastiskt syfte: Styrka och kontroll i bål och axlar.

Främsta rörlighetsområde: Axlar.

GRUNDPOSITION :

- Ställ dig i handstående med magen mot väggen.

INSTRUKTION / UTFÖRANDE :

- Håll huvudet mellan armarna, snegla mot händerna och tryck dig upp mot taket.

UTMANING!

För att öka svårigheten när man klarar av att stå mot vägg, stå fristående utan stöd i bibehållen position.



Handstående med mage mot vägg.



HANDSTÅENDE

1-3 SET

5-10 REP

KONTROLL

STYRKA

5B

Gymnastiskt syfte: Styrka och kontroll i bål och axlar.

Främsta rörlighetsområde: Axlar.

GRUNDPOSITION :

- Ställ dig i handstående med magen mot väggen.

INSTRUKTION / UTFÖRANDE :

- Håll huvudet mellan armarna, snegla mot händerna och tryck dig upp mot taket.
- Utför en slutpush där du först sjunker ner i axlarna och sedan trycker dig upp mot taket, bibehåll raka armar genom hela övningen.

TIPS:

Stå på klossar eller golvbarr för avlastning av handleden.



Handstående med mage mot vägg och en slutpush.

HANDSTÅENDE

1-3 SET

3-10 REP

KONTROLL

STYRKA

5C

Gymnastiskt syfte: Styrka och kontroll i bål och axlar.

Främsta rörlighetsområde: Axlar.

GRUNDPOSITION :

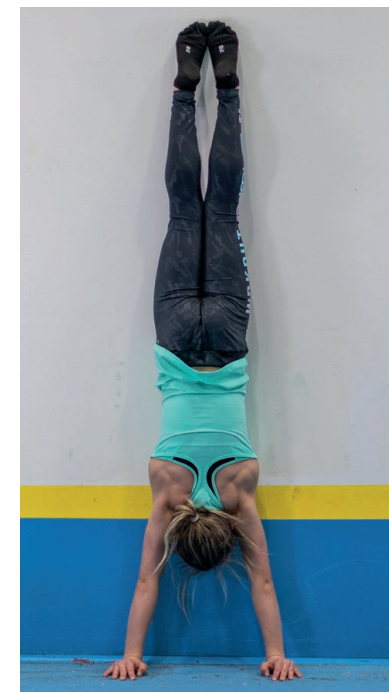
- Ställ dig i handstående med magen mot väggen.

INSTRUKTION / UTFÖRANDE :

- Håll huvudet mellan armarna, snegla mot händerna och tryck dig upp mot taket.
- Gör en liten armhävning och tryck dig upp till en slutpush.
- Återgå till grundposition.

TIPS:

Stå på klossar eller golvbarr för avlastning av handleden.



Handstående med mage mot vägg och en liten armhävning med slutpush.

HANDSTÅENDE

1-3 SET

3-10 REP/SIDA

KONTROLL

STYRKA

5D

Gymnastiskt syfte: Styrka och kontroll i bål och axlar.

Främsta rörlighetsområde: Axlar.

GRUNDPOSITION :

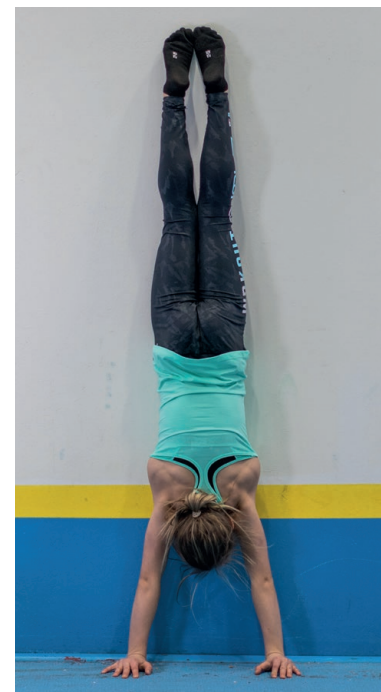
- Ställ dig i handstående med magen mot väggen.

INSTRUKTION / UTFÖRANDE :

- Håll huvudet mellan armarna, snegla mot händerna och tryck dig upp mot taket.
- Släpp en hand och nudda axeln, växla sida till sida. Bibehåll trycket upp mot taket genom hela övningen.

TIPS:

Stå på klossar eller golvbarr för avlastning av handleden.



Handstående mot vägg, släpp växelvis en hand och nudda axel.

HANDSTÅENDE

1-3 SET

3-10 REP/SIDA

KONTROLL

STYRKA

5E

Gymnastiskt syfte: Styrka och kontroll i bål och axlar.

Främsta rörlighetsområde: Axlar.

GRUNDPOSITION :

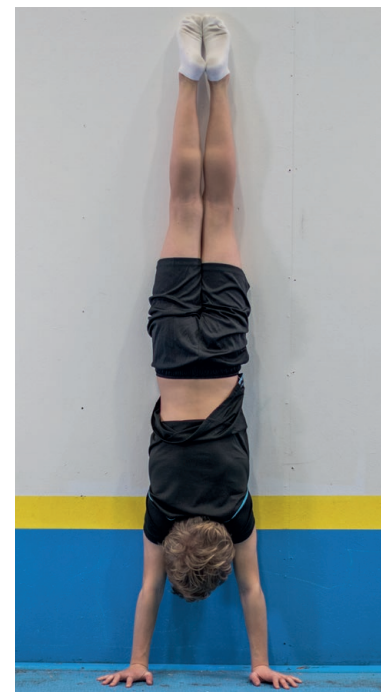
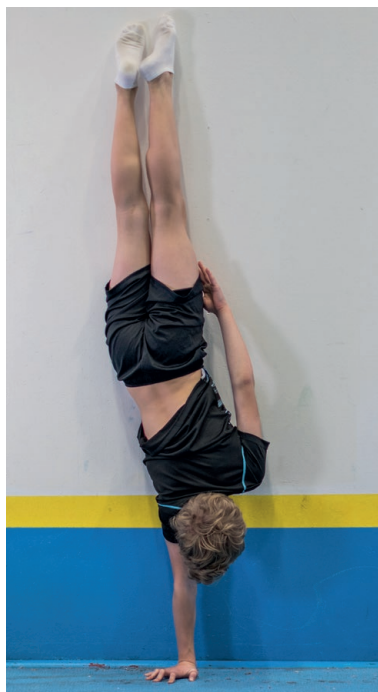
- Ställ dig i handstående med magen mot väggen.

INSTRUKTION / UTFÖRANDE :

- Håll huvudet mellan armarna, snegla mot händerna och tryck dig upp mot taket.
- Släpp en hand och placera den på utsida lår, växla sida till sida. Bibehåll trycket upp mot taket genom hela övningen.

TIPS:

Stå på klossar eller golvbarr för avlastning av handleden.



Handstående mot vägg, släpp växelvis en arm och nudda höft.

BELGISK HUND

1-3 SET

5-7 REP

KONTROLL

STYRKA

6A

Gymnastiskt syfte: Ökad styrka och kontroll i bål och axlar.

GRUNDPOSITION :

- Stå på armbågar och knän, rak rygg med neutral svank, dra in naveln.
- Rak bröstrygg (inte krumma).

INSTRUKTION / UTFÖRANDE :

- Glid sakta med knäna samtidigt som du öppnar höft och axel till liggande i rak position. Långsam, mjuk landning med mage och höft samtidigt och bibehållen position i rygg.
- Starta om i grundposition.

UTMANING!

Glid med armbågar och knän samtidigt.



Belgisk hund stående på armbågar och knän som utgångsposition.

BELGISK HUND

1-3 SET

5-7 REP

KONTROLL

STYRKA

6B

Gymnastiskt syfte: Ökad styrka och kontroll i bål och axlar.

GRUNDPOSITION :

- Stå på händer och knän, rak rygg med neutral svank, dra in naveln.
- Rak bröstrygg (inte krumma).

INSTRUKTION / UTFÖRANDE :

- Glid sakta med knäna samtidigt som du öppnar höft och axel till liggande i rak position. Långsam, mjuk landning med mage och höft samtidigt och bibehållen position i rygg.
- Starta om i grundposition.

UTMANING!

Glid med händer och knän samtidigt.



Belgisk hund stående på händer och knän som utgångsposition.

BELGISK HUND

1-3 SET

5-7 REP

KONTROLL

STYRKA

6C

Gymnastiskt syfte: Ökad styrka och kontroll i bål och axlar.

GRUNDPOSITION :

- Stå på armbågar och fötter, rak rygg med neutral svank, dra in naveln.
- Rak bröstrygg (inte krumma).

INSTRUKTION / UTFÖRANDE :

- Glid sakta med fötterna samtidigt som du öppnar höft och axel till liggande i rak position. Långsam, mjuk landning med mage och höft samtidigt och bibehållen position i rygg.
- Starta om i grundposition.

UTMANING!

Glid med armbågar och fötter samtidigt.



Belgisk hund stående på armbågar och fötter som utgångsposition.

BELGISK HUND

1 SET

5-10 REP

KONTROLL

STYRKA

6D

Gymnastiskt syfte: Ökad styrka och kontroll i bål och axlar.

GRUNDPOSITION :

- Stå på händer och fötter, rak rygg med neutral svank, dra in naveln.
- Rak bröstrygg (inte krumma).

INSTRUKTION / UTFÖRANDE :

- Glid sakta med fötterna samtidigt som du öppnar höft och axel till liggande i rak position. Långsam, mjuk landning med mage och höft samtidigt och bibehållen position i rygg.
- Starta om i grundposition.

UTMANING!

Glid med händer och fötter samtidigt.



Belgisk hund stående på händer och fötter som utgångsposition.

TOBBES RIBBSTOL

1-4 SET

12-15 REP

KONTROLL

STYRKA

7A

Gymnastiskt syfte: Stärka axeln för vändning i barr, räck och ringar.

GRUNDPOSITION :

- Stående med händer på ribbstol/plint/räck.
- Rak linje genom hela kroppen, djup bålspänning.
- Skapa ett brett avstånd mellan skulderbladen.

INSTRUKTION / UTFÖRANDE :

- Tryck dig bortåt uppåt från utgångsläget till lätt krum, bibehåll rak arm.
- Återgå till grundposition med bibehållen bålspänning och kontroll.

UTMANING!

Lägre ribba/räck innebär ökad belastning och svårighet.



Tobbès ribbstol stående med tryck bakåt uppåt från utgångsposition till lätt krum med bibehållen rak arm.

TOBBES RIBBSTOL

1-4 SET

12-15 REP

KONTROLL

STYRKA

7B

Gymnastiskt syfte: Stärka axeln för vändning i barr, räck och ringar.

GRUNDPOSITION :

- Stående med händer på ribbstol/plint/räck.
- Rak linje genom hela kroppen, djup bålspänning.
- Skapa ett brett avstånd mellan skulderbladen.

INSTRUKTION / UTFÖRANDE :

- Tryck dig bortåt uppåt från utgångsläget till lätt krum, bibehåll rak arm.
- Återgå till grundposition med bibehållen bålspänning och kontroll.

UTMANING!

Lägre ribba/räck innebär ökad belastning och svårighet.



Tobbes ribbstol stående med tryck bakåt uppåt från utgångsposition till lätt krum med push (tryck från underlaget).

JOYSTICK TWIST

1-4 SET

12-15 REP

KONTROLL

STYRKA

8A

Gymnastiskt syfte: Kontroll och explosivitet i rotation, styrka bål.

GRUNDPOSITION :

- Atletisk hållning, höftbrett med fötterna, tårna något utåtriktade.
- Stång med ena änden i golvet, fatta grepp med båda händerna i axelhöjd, sänkta axlar, raka armar.

INSTRUKTION / UTFÖRANDE :

- Roterastången sida till sida i jämnt tempo.
- Lätt böjda knän, höfter och tår framåt.
- Låt blicken följa stången genom hela övningen.



Stående med stång i rotation.

JOYSTICK TWIST

1-4 SET

12-15 REP

KONTROLL

STYRKA

8B

Gymnastiskt syfte: Kontroll och explosivitet i rotation, styrka bål.

GRUNDPOSITION :

- Atletisk hållning, höftbrett med fötterna, tårna något utåtriktade.
- Stång med ena änden i golvet, fatta grepp med båda händerna i axelhöjd, sänkta axlar, raka armar.

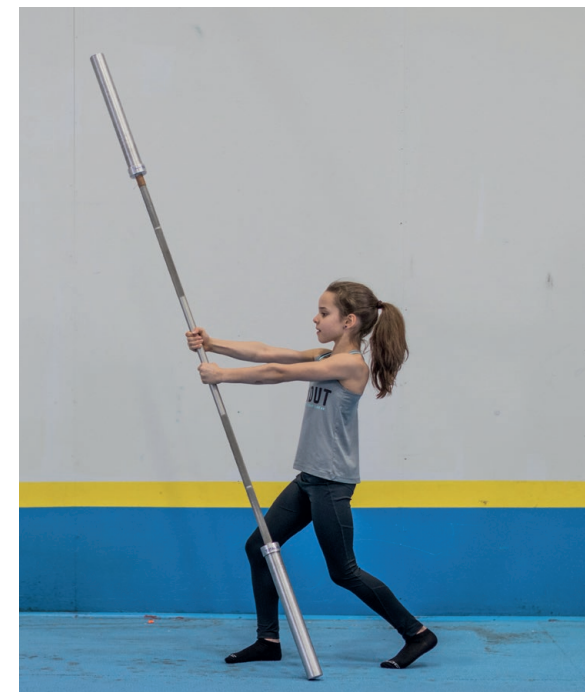
INSTRUKTION / UTFÖRANDE :

- Roterar sakta stången sida till sida, böj lätt i knäna, låt fötter och höfter följa med i rörelsen.
- Låt blicken följa stången genom hela övningen.

UTMANING!
Böj djupare i knäna.



Stående med stång i rotation och knäböj.



KNÄBÖJ

1-4 SET

10-15 REP

KONTROLL

STYRKA

9A

Gymnastiskt syfte: Stäm och landningar i hopp, belastningstolerans. Generell styrka och rörlighet. Aktivering av mellansättesmuskulaturen.
Främsta rörlighetsområde: Fotled, knäled, höftled, rygg.

GRUNDPOSITION :

- Atletisk hållning, neutral svank.
- Stång på raka armar, dra in naveln.
- Axelbrett mellan fötterna, tårna lätt utåtriktade, (häl på platta).

INSTRUKTION / UTFÖRANDE :

- Stå stadigt på fötterna, böj knäna framåt rakt över fötterna.
- Håll blicken snett framåt i väggen.
- Bibehåll upprätt position i överkroppen.
- Gå så djupt din teknik tillåter, håll ett jämnt tempo, tryck med hela foten.

TIPS:

Lägg en platta/kil under hälen för att komma hela vägen ner om du inte gör det utan (ökar rörelseomfånget).



Fri från stöd med teknikstång (2-5 kg) över huvudet.

KNÄBÖJ

1-4 SET

10-15 REP

KONTROLL

STYRKA

9A

Gymnastiskt syfte: Stäm och landningar i hopp, belastningstolerans. Generell styrka och rörlighet. Aktivering av mellansättesmuskulaturen.

Främsta rörlighetsområde: Fotled, knäled, höftled, rygg.

GRUNDPOSITION :

- Atletisk hållning, neutral svank.
- Stång på raka armar, dra in naveln.
- Axelbrett mellan fötterna, tårna lätt utåtriktade, (häl på platta).

INSTRUKTION / UTFÖRANDE :

- Stå stadigt på fötterna, böj knäna framåt rakt över fötterna.
- Håll blicken snett framåt i väggen.
- Bibehåll upprätt position i överkroppen.
- Gå så djupt din teknik tillåter, håll ett jämnt tempo, tryck med hela foten.

TÄNK PÅ:

Med stång/viktad stång är detta en styrke- och rörlighetsövning. Med käpp är detta en inbanande- och rörlighetsövning!



Fri från stöd med teknikstång (2-5 kg) över huvudet. Framifrån.

KNÄBÖJ

1-4 SET

10-15 REP

KONTROLL

STYRKA

9B

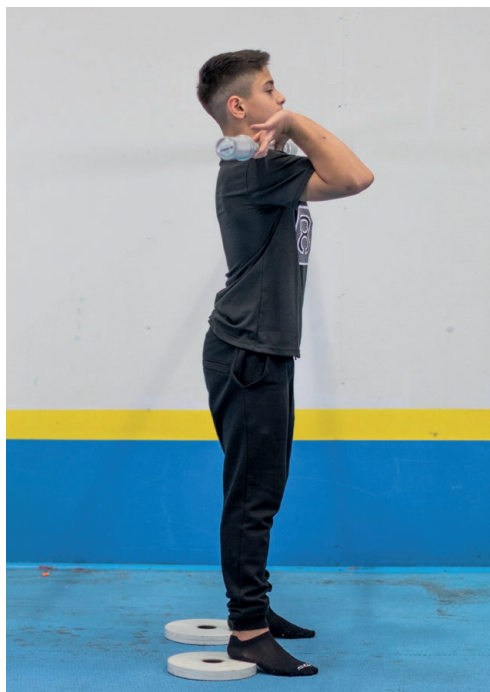
Gymnastiskt syfte: Stäm och landningar i hopp, belastningstolerans. Generell styrka och rörlighet. Aktivering av mellansättesmuskulaturen.
Främsta rörlighetsområde: Fotled, knäled, höftled, rygg.

GRUNDPOSITION :

- Atletisk hållning, neutral svank.
- Stång vilandes på axlar, framför huvudet, överarmar i horisontalplan (behåll genom hela övningen).
- Axelbrett mellan fötterna, tårna lätt utåtriktade, (häl på platta).

INSTRUKTION / UTFÖRANDE :

- Stå stadigt på fötterna, böj knäna framåt rakt över fötterna.
- Håll blicken snett framåt i väggen.
- Bibehåll upprätt position i överkroppen.
- Gå så djupt din teknik tillåter, håll ett jämnt tempo, tryck med hela foten.



Fri från stöd med teknikstång (2-5 kg) över framsida axel.

TÄNK PÅ:

Med stång/viktad stång är detta en styrke- och rörlighetsövning.
Med käpp är detta en inbanande- och rörlighetsövning!

KNÄBÖJ

1-4 SET

10-15 REP

KONTROLL

STYRKA

9B

Gymnastiskt syfte: Stäm och landningar i hopp, belastningstolerans. Generell styrka och rörlighet. Aktivering av mellansättesmuskulaturen.
Främsta rörlighetsområde: Fotled, knäled, höftled, rygg.

GRUNDPOSITION :

- Atletisk hållning, neutral svank.
- Stång vilandes på axlar, framför huvudet, överarmar i horisontalplan (behåll genom hela övningen).
- Axelbrett mellan fötterna, tårna lätt utåtriktade, (häl på platta).

INSTRUKTION / UTFÖRANDE :

- Stå stadigt på fötterna, böj knäna framåt rakt över fötterna.
- Håll blicken snett framåt i väggen.
- Bibehåll upprätt position i överkroppen.
- Gå så djupt din teknik tillåter, håll ett jämnt tempo, tryck med hela foten.



Fri från stöd med teknikstång (2-5 kg) över framsida axel. Framifrån.

UTMANING!

smalare grepp (som smalast när armar täcker öra) gör att det blir svårare att utföra.

BENLYFT

1-4 SET

10-15 REP

KONTROLL

STYRKA

10A

Gymnastiskt syfte: Kontroll i ytterläge för ländrygg och vändningar, t.ex. vid flickis.

GRUNDPOSITION :

- Ligg på mage, håll fast i plinten och låt benen hänga längs med plinten.

INSTRUKTION / UTFÖRANDE :

- Dra in naveln och behåll den indragen, spänn rumpan och lyft båda benen kontrollerat så högt du kan.
- Stanna i höjd om du tappar kontroll eller spänning i mage/rumpa.

UTMANING!

Tempoökning och ökad höjd på ben = ökad svårighet!



Benlyft på plint/bygelhäst.



BENLYFT

1-4 SET

10-15 REP

KONTROLL

STYRKA

10B

Gymnastiskt syfte: Kontroll i ytterläge för ländrygg och vändningar, t.ex. vid flickis. Explosivitet vid ökad hastighet och höjd.

GRUNDPOSITION :

- Ligg på mage, håll fast i plinten och låt benen hänga längs med plinten.

INSTRUKTION / UTFÖRANDE :

- Dra in naveln och behåll den indragen, spänn rumpan och lyft båda benen kontrollerat så högt du kan.
- Stanna i höjd om du tappar kontroll eller spänning i mage/rumpa.

UTMANING!

Tillägg av benvikter eller gummiband ger progression!



Benlyft på plint/bygelhäst med vikt (viktmanschett fotled).

ARMHÄVNING

STYRKA

11

GRUNDPOSITION:

- Håll en rak linje mellan huvud, skuldror, rumpa och hälar.



ARMHÄVNING

1-4 SET

12-15 REP

STYRKA

11A

Gymnastiskt syfte: Styrka i bål, bröst och arm. Bål- och axelkontroll.

GRUNDPOSITION :

- Placera händerna brett på kloss/plint, fötter axelbrett isär, tår i golv, dra in hakan lätt och håll långt avstånd mellan öra och axel.
- Djup bålspänning.

INSTRUKTION / UTFÖRANDE :

- Håll kroppen rak med neutral svank och bibehåll kroppspositionen genom hela övningen. Blicken ner mot klossen/plinten.
- Utför armhävningen. Sträva efter att nudda bröstet mot klossen/plinten.



Breda armhävningar på kloss/plint.

ARMHÄVNING

1-4 SET

12-15 REP

STYRKA

11B

Gymnastiskt syfte: Styrka i bål, bröst och arm. Bål- och axelkontroll.

GRUNDPOSITION :

- Placera händerna brett på golvet, fötter axelbrett isär, tår i golv, dra in hakan lätt och håll långt avstånd mellan öra och axel.
- Djup bålspanning.

INSTRUKTION / UTFÖRANDE :

- Håll kroppen rak med neutral svank och bibehåll kroppspositionen genom hela övningen. Blicken ner mot golvet.
- Utför armhävningen. Sträva efter att nudda bröstet mot golvet.

TIPS:

Avlasta handleden genom att göra övningen på en golvbarr/ kloss.



Breda armhävningar på golv.

ARMHÄVNING

1-4 SET

12-15 REP

STYRKA

11C

Gymnastiskt syfte: Styrka i bål, bröst och triceps. Bål- och axelkontroll.

GRUNDPOSITION :

- Placera händerna smalt på kloss/plint, fötter axelbrett isär, tår i golv, dra in hakan lätt och håll långt avstånd mellan öra och axel.
- Djup bålspänning.

INSTRUKTION / UTFÖRANDE :

- Håll kroppen rak med neutral svank och bibehåll kroppspositionen genom hela övningen. Blicken ner mot klossen/plinten.
- Utför armhävningen. Håll armbågarna nära kroppen. Sträva efter att nudda bröstet mot klossen/plinten.



Smala armhävningar på kloss/plint.

ARMHÄVNING

1-4 SET

12-15 REP

STYRKA

11D

Gymnastiskt syfte: Styrka i bål, bröst och triceps. Bål- och axelkontroll.

GRUNDPOSITION :

- Placera händerna på golv, fötter och händer axelbrett isär, tår i golv, dra in hakan lätt och håll långt avstånd mellan öra och axel.
- Djup bålspänning.

INSTRUKTION / UTFÖRANDE :

- Håll kroppen rak med neutral svank och bibehåll kroppspositionen genom hela övningen. Blicken ner mot golvet.
- Utför armhävningen. Håll armbågarna nära kroppen. Sträva efter att nudda bröstet mot golvet.

TIPS:

Avlasta handleden genom att göra övningen på en golvbarr/ kloss.



Smala armhävningar på golv.



CHINS MED KOMPIS

1-4 SET

12-15 REP

STYRKA

12A

Gymnastiskt syfte: Styrka i armar och rygg.
Främsta rörlighetsområde: Arm, axel och rygg.

GRUNDPOSITION :

- Häng rak och stilla i kroppen.
- Axelbrett grepp mellan händerna.
- Böj knäna och låt fötterna vila lätt i din kompis händer.

INSTRUKTION / UTFÖRANDE :

- Dra dig uppåt, i ett och samma tempo, hakan ska passera stången, håll avstånd mellan öra och axel. Kompisen följer med och stöttar fötterna lätt hela vägen upp.
- Väl uppe, släpper kompis snabbt stödet. Bromsa på nervägen, behåll böjda knän.
- Armbågar framåt genom övningen.



Chins med kompis.

CHINS MED GUMMIBAND

1-4 SET

12-15 REP

STYRKA

12B

Gymnastiskt syfte: Styrka i armar och rygg.

Främsta rörlighetsområde: Arm, axel och rygg.

GRUNDPOSITION :

- Gummibandet ska vara lätt spänt när du är högst upp och spänns ytterligare när du sänker dig till utgångsposition. Spänn gummibandet så du får tillräcklig avlastning.

INSTRUKTION / UTFÖRANDE :

- Dra dig uppåt, i ett och samma tempo, hakan ska passera stången, håll avstånd mellan öra och axel.
- Armbågar framåt genom övningen.
- Behåll kontakten med gummibandet genom hela övningen.



Chins med gummiband.

CHINS MED STÖD I GOLV

1-4 SET
12-15 REP

STYRKA

12C

Gymnastiskt syfte: Styrka i armar och rygg.
Främsta rörlighetsområde: Arm, axel och rygg.

GRUNDPOSITION :

- Axelbrett grepp mellan händerna i ett övertag. Benen ihop. Rak linje i sidan från axlar, höft, knän ner till fotknölna. Behåll den raka positionen genom övningen.

INSTRUKTION / UTFÖRANDE :

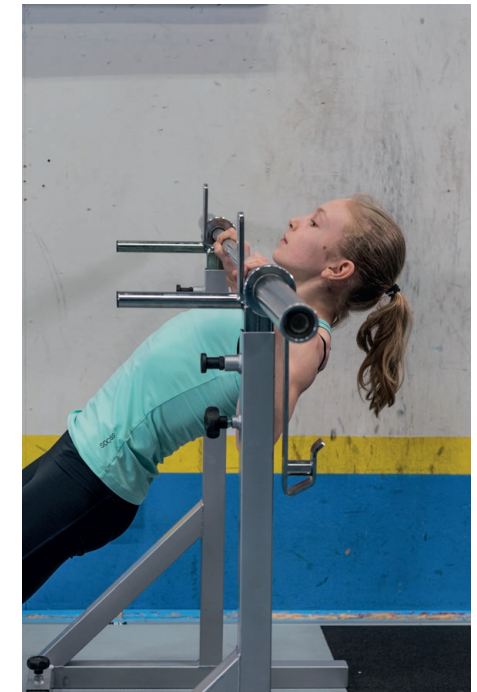
- Dra dig upp med hjälp av armarna (rak kropp) så bröstbenet nuddar underkanten på stängen och hakan kommer ovanför stängen. Bromsa på nedvägen.

UTMANING!

Kloss under fötterna
= ökad belastning.



Chins med stöd i golv.



CHINS

1-4 SET
12-15 REP

STYRKA

12D

Gymnastiskt syfte: Styrka i armar och rygg.
Främsta rörlighetsområde: Arm, axel och rygg.

INSTRUKTION / UTFÖRANDE :

- Häng rak och still i kroppen, händer i underhandsgrepp.
- Axelbrett grepp mellan händerna.
- Dra dig uppåt, i ett och samma tempo, hakan ska passera stången, håll avstånd mellan öra och axel. Bromsa på nedvägen.
- Benen hänger rakt ner genom hela övningen (ingen pendling eller kick).
- Armbågarna pekar framåt genom hela övningen.



Chins i underhandsgrepp.

CHINS

1-4 SET
12-15 REP

STYRKA

12E

Gymnastiskt syfte: Styrka i armar och rygg.
Främsta rörlighetsområde: Arm, axel och rygg.

INSTRUKTION / UTFÖRANDE :

- Häng rak och still i kroppen, händer i överhandsgrepp.
- Axelbrett grepp mellan händerna.
- Dra dig uppåt, i ett och samma tempo, hakan ska passera stången, håll avstånd mellan öra och axel. Bromsa på nedvägen.
- Benen hänger rakt ner genom hela övningen (ingen pendling eller kick).
- Armbågarna pekar framåt genom hela övningen.



Chins i överhandsgrepp.

DIPS

1-4 SET
12-15 REP

STYRKA

13A

Gymnastiskt syfte: Styrka i bröst-, axel- och armar, bålkontroll.

GRUNDPOSITION :

- Placera händerna på plinten, fingrarna pekar framåt, raka ben och fötterna vilar på golvet och höfterna är i linje med händerna.

INSTRUKTION / UTFÖRANDE :

- Dra in hakan lätt mot bröstet, håll långt avstånd mellan öra och axel. Bibehåll detta genom hela övningen.
- Böj armarna och sänk dig ner tills armbågen är i 90gr vinkel, håll armbågarna nära kroppen. Låt fötterna ta en del av din tyngd. Tryck dig upp till startposition.

UTMANING!
Höj plintarna!



Tricepsböjning med kontrollerad bål.



DIPS

1-4 SET
12-15 REP

STYRKA

13B

Gymnastiskt syfte: Styrka i bröst-, axel- och armar, bålkontroll.

GRUNDPOSITION :

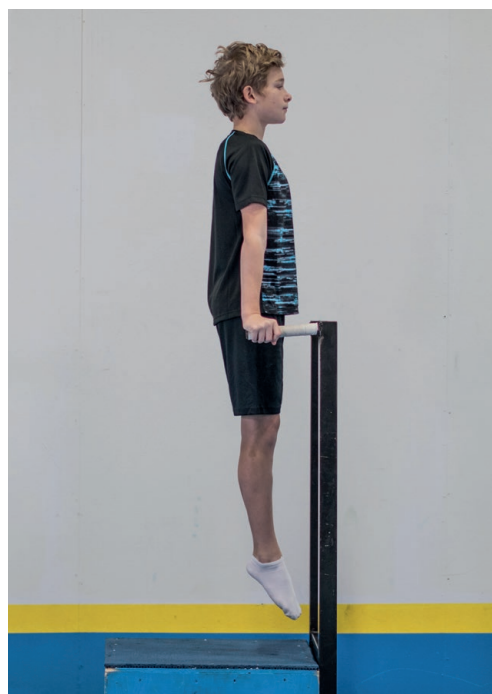
- Tryck dig upp på raka armar med, händerna på en parallell barr och benen hängandes i luften med tårna några cm från golvet.

INSTRUKTION / UTFÖRANDE :

- Dra in hakan lätt mot bröstet, håll långt avstånd mellan öra och axel. Bibehåll detta genom hela övningen.
- Böj armarna och sänk dig ner tills armbågen är i 90gr vinkel, håll armbågarna nära kroppen. Låt fötterna ta en del av din tyngd. Tryck dig upp till startposition.

TIPS!

Alternativ till parallellbarr: plintar, klossar eller lådor!



Tricepsböjning med kontrollerad bål.



BÄCKENLYFT

1-4 SET

10-15 REP

STYRKA

14A

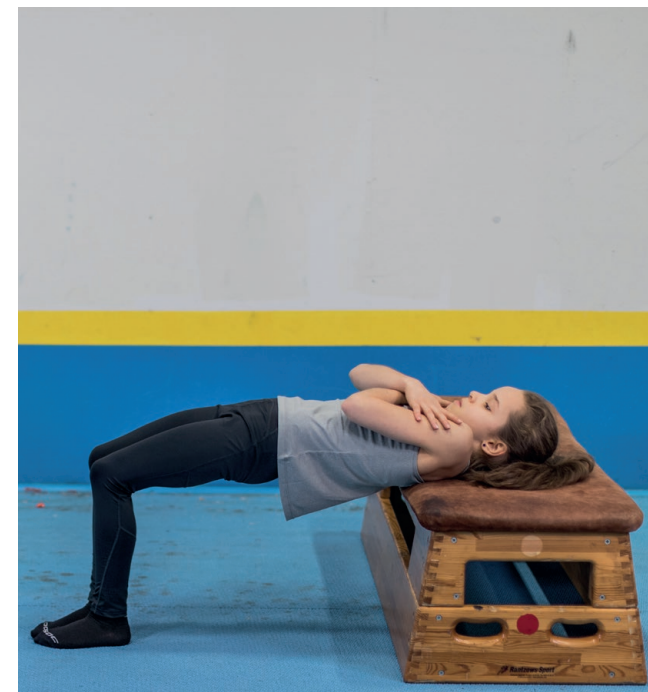
Gymnastiskt syfte: Höft- och bäckenkontroll i slutsträckning.

GRUNDPOSITION :

- Ligg med bröstryggen på en kloss/plint.
- Placera fötterna höftbrett och belasta hela foten genom övningen.

INSTRUKTION / UTFÖRANDE :

- Spänn rumpan, lyft bäckenet och pressa uppåt i ett jämt tempo till neutral svank och kroppen är i horisontalplan.



Bäckenlyft ryggliggande på kloss/plint med båda fötter i underlaget.

BÄCKENLYFT

1-4 SET

10-15 REP

STYRKA

14B

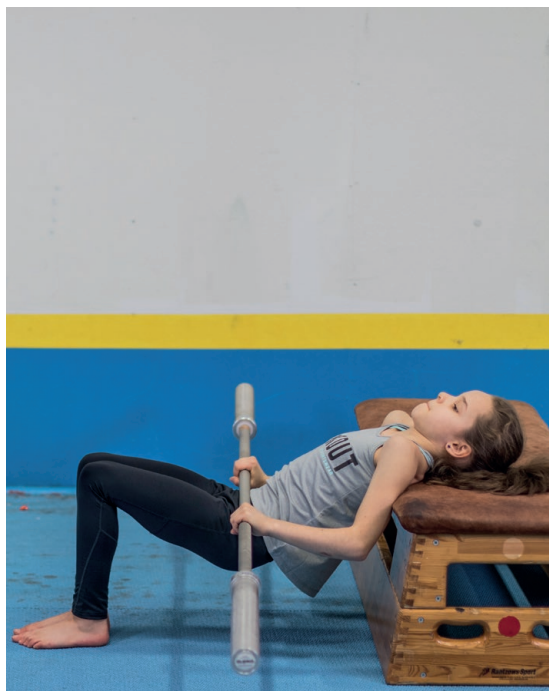
Gymnastiskt syfte: Höft- och bäckenkontroll i slutsträckning.

GRUNDPOSITION :

- Ligg med bröstryggen på en kloss/plint.
- Placera fötterna höftbrett och belasta hela foten genom övningen.
- Placera vikten på ovansidan av bäckenet och övre delen av låren, där höften böjer.

INSTRUKTION / UTFÖRANDE :

- Spänn rumpan, lyft bäckenet och pressa uppåt i ett jämt tempo till neutral svank och kroppen är i horisontalplan.



Bäckenlyft ryggliggande på kloss/plint med båda fötter i underlaget och viktbelastning.

BÄCKENLYFT

1-4 SET

10-15 REP

STYRKA

14C

Gymnastiskt syfte: Höft- och bäckenkontroll i slutsträckning.

GRUNDPOSITION :

- Ligg med bröststryggen på en kloss/plint.
- Placera fötterna höftbrett och belasta hela foten genom övningen.

INSTRUKTION / UTFÖRANDE :

- Spänn rumpan, lyft bäckenet och pressa uppåt i ett jämt tempo till neutral svank och kroppen är i horisontalplan, väl uppe, lyft ett ben och sträck ut.



Bäckenlyft ryggliggande på kloss/plint med bensträckning.

UTMANING!

Lägg på vikt!

RAKT ENBENS MARKLYFT

1-4 SET

10-15 REP

KONTROLL

STYRKA

15

Gymnastiskt syfte: Stärka bakre muskelkedjan i bål och ben.

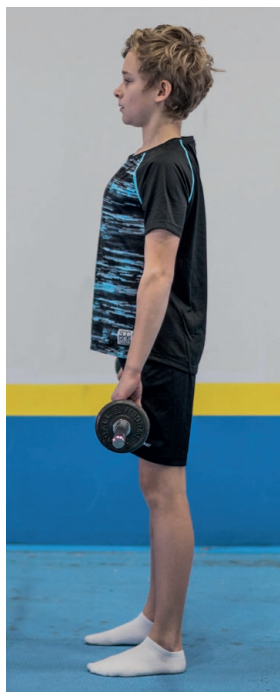
Främsta rörlighetsområde: Baksida lår.

GRUNDPOSITION :

- Placera fötterna höftbrett, tårna pekar rakt fram, tyngden över hela foten.
- Stången i överhandsgrepp, lite bredare än axelbrett, rulla bak axlarna.

INSTRUKTION / UTFÖRANDE :

- Tryck fötterna lätt i golvet och känn dig lång i ryggen, dra in naveln, skifta tyngden till ståbenet.
- Fäll framåt och låt rumpan gå bakåt, sträck ut andra benet bakåt, tårna pekar mot golvet, behåll positionen i bålen med neutral svank, lätt böjt knä genom hela övningen.
- Skivstången ska glida längs benet i ett jämnt tempo, låt blicken följa med och fäll så långt du kan behålla neutral svank. Ha tyngden på hälen.
- Tryck ifrån med foten och återgå till startposition.



Marklyft med stång på ett ben.

REFERENSER

I **materialet** finns hänvisningar avseende set och repetitioner samt påvisade positiva effekter av styrketräning för barn och ungdom. Dessa är hämtade från boken *Åldersanpassad fysisk träning för barn och ungdom*, M Tonkonogi, H Bellardini, 2012.



TEAMET BAKOM

Teamet som arbetat fram övningsmaterialet:

Åsa Ekdahl, Projektledare medicinskt stöd, Gymnastikförbundet.

Pierre Styfberg, Projektkoordinator, Riksidrottsförbundets Idrottsfysiologiska laboratorium Bosön.

Anna-Karin Wikström, leg. Fysioterapeut, Idrottsmedicinska kliniken Bosön och Gymnastikförbundets Medicinska Expertteam.

Anna Stenholm, leg. Fysioterapeut, landslagsfysio Trupp.

Annica Svensson, leg. Fysioterapeut, landslagsfysio Kvinnlig Artistisk Gymnastik.

Christine Andréén, leg. Fysioterapeut, landslagsfysio Manlig Artistisk Gymnastik.

Gustav Nilsson, leg. Fysioterapeut, landslagsfysio Manlig Artistisk Gymnastik.

Jessica Mattsson, leg. Fysioterapeut, landslagsfysio Rytmask Gymnastik.

Johanna Nilsson, leg. Fysioterapeut, landslagsfysio Trupp.

Jonas Gustavsson, leg. Kiropraktor, landslagsfysio Trupp.

Petra Källman Navier, leg. Fysioterapeut, landslagsfysio Trampolin.

Tobias Lundgren, leg. Fysioterapeut, landslagsfysio Manlig Artistisk Gymnastik.

PRODUKTIONSTEAM

Teamet som producerat övningsmaterialet:

Lucas Bodin, *Vectory Branding & Design, layout och art direction.*

Patrik Hellberg, *Katalysator Audiovisuals, foto/film.*

Oskar Laestander, *Katalysator Audiovisuals, ljudinspelning.*

Jacob Melin, *voiceover.*

VECTORY

KATALYSATOR
AUDIOVISUALS

MEDVERKANDE

Stort tack till våra mycket duktiga demo-/landslagsgymnaster och förebilder för sina respektive discipliner:

Isabel Hell, Eskilstuna GF, KvAG, demogymnast bildmaterial Web.

Jacob Söderkvist, KFUM, MAG, demogymnast bildmaterial Web.

Jonna Adlerteg, Eskilstuna GF, KvAG, filmmaterial Youtube.

Lina Sjöberg, Uppsala GF, Trampolin/ DMT, filmmaterial Youtube.

Lucas Bodin, Brommagymnasterna, Trupp, filmmaterial Youtube.

Lukas Norin, MAG, Hammarbygymnasterna, demogymnast bildmaterial Web.

Mikaela Carlsson, Eskilstuna GF, KvAG, demogymnast bildmaterial Web.

Sara Appel, Eskilstuna GF, KvAG, demogymnast bildmaterial Web.

Tigran Khachatryan, Hammarbygymnasterna, MAG, demogymnast bildmaterial Web.

William Broman, Hammarbygymnasterna, MAG, filmmaterial Youtube.

Winnie He, Stråssa GF, RG, filmmaterial Youtube.

MEDVERKANDE

Speciellt tack till den referensgrupp som utgjort remissinstans för materialet:

Helena Andersson, Tf förbundskapten och landslagstränare KvAG.

Niklas Heckscher, Strength and Conditioning Advisor SOK och landslagstränare KvAG.

Sebastian Melander, Förbundskapten och landslagstränare KvAG.

Stefan Höög, leg. Naprapat InMo, Stockholm och landslagstränare Trupp.

Gymnastikförbundet

