

Försäsongen 2025-Pass 1



ÄLVSJÖ AIK
INNEBANDY

Försäsongsträning 2025 – Pass 1

Fokus: Styrka

Syfte: Förbättra uthållighet, bygga styrka och minska skaderisk inför säsongen.

Passet kan genomföras var som helst – hemma, på landet eller på resan!

1. Uppvärmning (ca 7 minuter)

Jogging

- Jogga i ett lugnt tempo i början och öka successivt.
- Målet är att höja kroppstemperaturen, få igång andningen och förbereda musklerna.

Syfte: Minskar skaderisken och gör kroppen redo för mer ansträngande övningar.

2. Stegträning & Koordination (ca 20 meter)

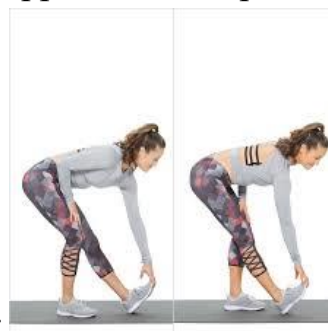
Övning:	Utförande:
Korta snabba steg 2x	korta snabba steg, landa på främre delen av foten.
Högre korta snabba steg 2x	Fortsätt med korta snabba nedsättningar, tänk att du kliver över ett hinder.
Höga knän 2x	Lyft knäna högt och snabbt, håll en rak rygg (ta gärna användning av armarna).
Spark i bak 2x	Sparka hälen mot rumpan.
Sidohopp 1x/sida	Hoppa sidled och tänk på att böja på benen.
Salsa 1x/sida	Kliv korsvis med benen i sidled (varannan fram och varannan bakom)

	det främre benet).
Månsteg 2x	Spring framåt med långa kliv med studs i varje steg.
Långsamma till snabba 2x	Börja med att jogga långsamt och öka sedan farten så att du kommer upp i maxfart i ca 30 meter (stanna inte direkt när sträckan är slut utan sänk farten långsamt tills du stannar).

3. Dynamisk rörlighet (stretch)

Syfte: Aktivera de muskelgrupper som används under träningen och minska skaderisken samt öka rörligheten.

- Hamstrings (baksida lår) – Gör en höftfällning med ett rakt ben snett framåt och försök sedan böja dig ned (notera: Här är det lätt att böja i ryggen, försök håll den rak) Sträck dig upp till stående position, och



repetera på båda sidor ett flertal gånger.

- WGS (World's Greatest Stretch)



- Ljumskar (insida lår) – Ställ dig bredbent och skifta kroppsvikten mot en sida. Böj sedan benet på den sidan och sträck ut andra benet (som bilden nedan). När du kommit ned i position, ställer du dig upp och repeterar på

motsatt sida. Växla sedan mellan båda benen ett flertal gånger.



- Framsida lår - Gör ett utfall och sätt sedan ner det bakre knät i marken, lyft därefter den bakre foten med händerna (dynamiskt).



- Om ovanstående övning är för utmanande kan denna göras av samma



syfte.

- Copenhagen adduction- Ställ dig som bilden nedan och för sedan höften ner mot golvet utan att nudda och sedan upp igen till startposition.



4. Styrketräning (2 varv) x2

Syfte: Träna kroppens muskelgrupper. Bygger styrka, stabilitet och uthållighet.

Varv 1:

Notera att alla övningar görs i 40 sekunder innan man går vidare till nästa.

- Sidoutfall – stärker ben och balans (Kliv ut med ett ben till sidan i ett knäböj medan motsatta ben är fortsatt rakt. Kom tillbaka till startpositionen och repetera på andra sidan).



- Fällkniven vartannat ben– tränar magmusklerna



- Armhävningar – stärker överkropp och bål



- Rygglyft – stärker rygg och hållning



- Axelpress (kan göras med en kompis eller vattenflaskor, eller annan tyngd) – stärker axlar



(Kör du denna med kompis kan man stå på knä medan kompisen står bakom. Kompisen trycker ned händerna på dina nävar för att skapa ett motstånd. Ditt jobb är att försöka trycka upp kompisen händer mot himlen (rakt upp). Kompisens jobb är att skapa motstånd både på vägen upp och ned).

Vila 3 minuter!

Varv 2:

Notera att alla övningar görs i 40 sekunder innan man går vidare till nästa.

- Upphopp – explosiv benstyrka



- Båten med twist – bål och sneda magmuskler



- Dips (mot bänk eller trappa) – tränar triceps



- Låga pullups (använd stång om möjligt, annars funkar en bordskant. Går även att göra med kompis enligt bilden nedan) – rygg och armar



- Björngång – helkroppsstyrka och koordination



Upprepa en gång till! (Vila 3 min innan sista varvet).

5. Stretch & Nedvarvning

Syfte: Bidrar till rörlighet och möjligen skadeförebyggande.

Notera: Försök hålla positionerna nedan i minst 30 sekunder. Gör 2 varv.

- Gå ned i denna position och dra sedan upp foten mot rumpan för att stretcha framsida lår.



- Om ovanstående stretch-övning är för utmanande kan denna göras av samma syfte.



•



- Gör en höftfällning med ett rakt ben snett framåt och försök sedan böja dig ned (notera: Här är det lätt att böja i ryggen, försök håll den rak). När du gjort stretchen på ena benet, byter du sedan sida.



- Gå ut i ett djupt utfall, släpp ned bakre knä, räta sedan upp överkroppen med hjälp av att pressa med armarna på främre knä. Detta stretchar bakre benets höftböjare (höftens framsida).



- Ställ dig bredbent med raka ben och böj dig framåt. Beroende på nivå kan du vila händerna på knäna, marken eller bara hänga nedåt. Detta stretchar insida lår.

Grymt jobbat! Nu är det dags för vila och återhämtning!