

Inlärningsmetodik för skivstångsträning



Ryck

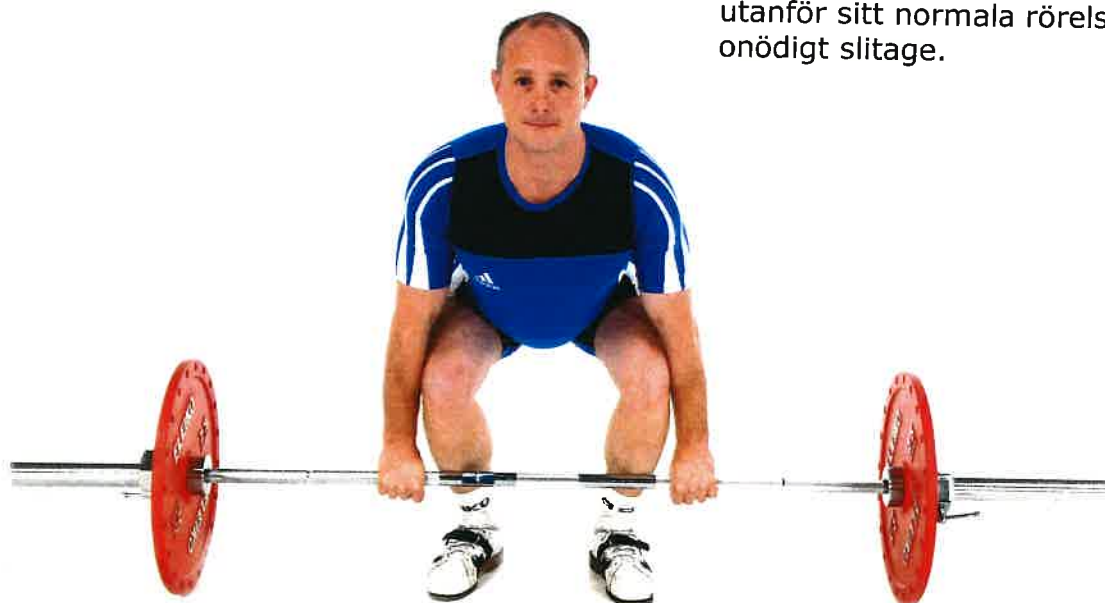
Bredden på greppet är olika i ryck respektive stöt. I ryck håller man ett brett grepp för att underlätta rörelsen att lyfta stangen direkt på raka armar. Hur man mäter ut exakta bredden är individuellt men en bra grundregel är att börja med det avståndet som uppkommer när armarna hålles i 90 graders vinkel.



90 graders ryckfattning

Stöt

Här används ett smalare grepp då det gäller att kunna hålla stangen på bröstet efter vändningen med armbågarna pekande framåt. En bra utgångspunkt är något bredare än axelbrett. Ett för brett grepp leder till att belastningen tvingar skuldrorna utanför sitt normala rörelsemönster, med onödigt slitage.



Stötgrep

Armbågar och axlar

Armbågarna skall hållas sträckta och avslappnade och axlarna neutralt rakt ovanför stängen så lösa som möjligt.

● Var försiktig med

Många spänner upp trapezius-muskulaturen eller trycker ihop skulderbladen. Var uppmärksam så att inte axlarna rullar fram vilket är vanligt om inte lyftaren håller upp bröstet. Ovannämnda fel leder till att man tappar hastighet i lyftet för att axlarna låses. Man ska eftersträva en helt naturlig ställning, så avslappnad som möjligt.



Rätt position

Fel position

Fotställning

Fotbredden har diskuterats mycket under ganska många år. Man kan säga att det går att uppnå bra resultat med både bredare och smalare mellan fötterna, åtminstone i ryckövningar. I frivändning står de flesta axelbrett eller något bredare.

Vad allt handlar om är att lyftaren står på ett fördelaktigt sett så alla positionerna under lyftet kan utföras så effektivt som möjligt. Ett bra sätt är att ställa sig på det sättet som man står när man hoppar som högst i vertikalhopp. Finner man problem i startställningen beror det oftast på individens brist på rörlighet eller typ av kroppsbyggnad.

Fötternas vinkel är viktig.

Kategoriskt; ställ fötterna så att de pekar "fem i ett". Det finns utrymme för lite variation men fötterna måste peka ut.

Det är viktigt för att kunna etablera en fördelaktigare hållning i ländryggen. Strukturen i korsryggen bildar en "trekant" vilket ökar styrkan. Detta optimeras om fötterna vinklas rätt.



Rätt fotställning



Fel fotställning

Knä

Det som gäller för fötterna gäller i högsta grad även för knäna då de skall peka i samma riktning rakt ut över tårna.



Rätt knäposition



Fel knäposition

Rygg

Ländryggen svankas hela tiden och det är viktigt att detta förbereds innan lyftet startas. Samtidigt trycks magen mot ljumskar och lår för att öka buktrycket.



Ryggsvank



Krumrygg

Bröstit

Bröstkorgen skall hållas upp för att förhindra att ryggen krummas. Luft dras in, ej för mycket, men tillräckligt för att etablera korrekt buktryck. Detta görs innan lyft av skivstången.



Rätt



Fel

Huvudet

Det är viktigt att huvudet hålls avslappnat och i neutral position. Vanliga fel är att lyftare böjer huvudet fram med sänkt blick med sämre spänning i bröstryggen som följd, eller det omvända att lyftaren spänner huvudet bakåt så trapeziusmuskulaturen spänns. Båda felen måste uppmärksammas och korrigeras innan lyftet startas.



Rätt



Fel



Blick

Det är viktigt att fästa blicken på ett fast föremål innan stangen lyfts upp. Fokuseringen ska bibehållas hela lyftet. Försök att titta rakt fram. Finns inget att fokusera på så får man fiktivt hitta en punkt att blicka mot.



Marklyft stötfattning

● Syfte

- Startposition.
- Ryggstyrka.

● Utförande

- Grundposition vändning.
- Lyft stängen upp till höften.

● Att tänka på

Enkel att utföra med låga krav på teknik.
Utföres med samma vinklar som i frivändning.



Press i rycksitt

● Syfte

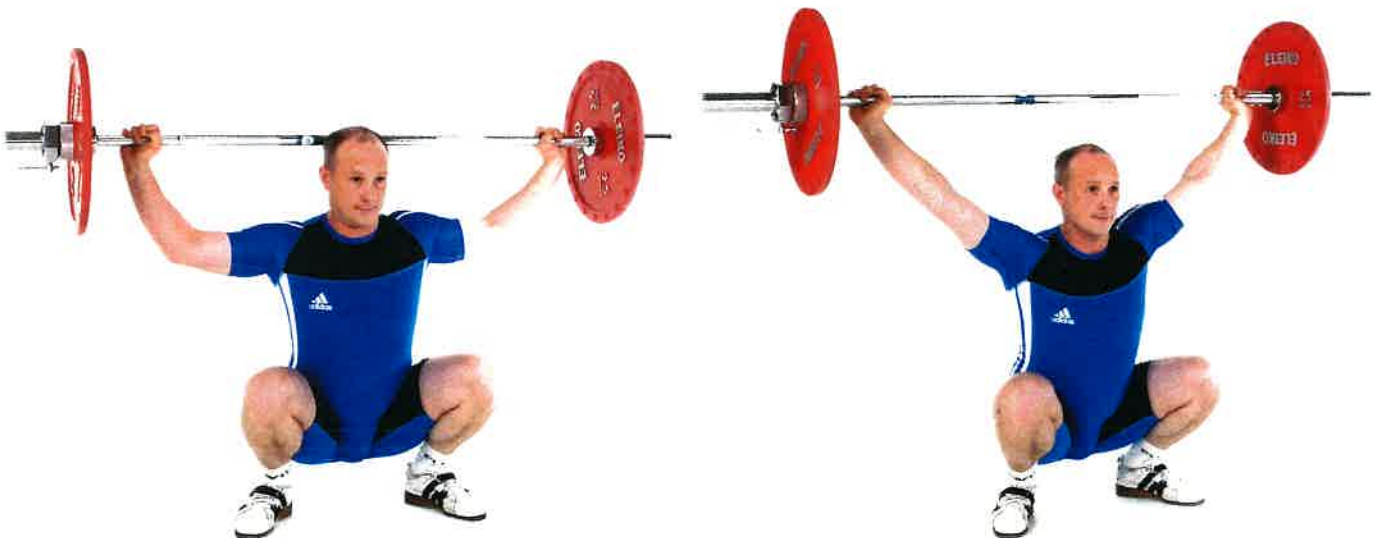
- Förbättra fixering.
- Rörlighet.
- Bålstyrka.
- Balans.
- Teknikkorrigering.

● Utförande

- Grundposition knäböjning.
- Placera stången bakom huvudet och knäböj till önskat djup.
- Pressa stången upp utan att resa dig från sittet.

● Att tänka på

Utmärkt rörelse för styrka och rörlighet. Var försiktig med djupa pressar bakom nacken p.g.a onödig stress på axlarna.



Press till rycksitt

● Syfte

- Förbättra fixering.
- Rörlighet.
- Bålstyrka.
- Balans.
- Teknikkorrigering.

● Utförande

- Grundposition för ryck.
- Placera stången bakom huvudet.
- Pressa stången uppåt samtidigt som du knäböjer under och fixerar stången på raka armar i sittet.

● Att tänka på

Kontrollera rörelsen. Stången bör inte sjunka mer än ca 15%.

Utmärkt rörelse för styrka.

Försök att bromsa samtidigt som armbågarna är maximalt sträckta.



Ryckknäböjning

Knäböjning med stängen på raka armar.

● Syfte

- Teknikkorrigering.
- Överkroppsstyrka.
- Rörlighetsträning.
- Uppbromsning av stängen.
- Fixering av stängen.
- Bålstyrka.

● Utförande

- Stängen på raka armar i ryckfattning (grundpositioner).
- Knäböj.

● Varianter

Går att utföra med stopp i olika positioner beroende på lyftarens svagheter.
Ryckknäböjning med smal fattning (större krav på rörlighet).

● Att tänka på

Utför rörelsen i ett mjukt tempo.
Övningen är långsam och ställer stora krav på funktionell rörlighet.
Viktig övning för alla idrottare som använder sig av olympisk lyftning.



Knäböjning fram

Jämförelsevis lägre vikter än knäböjning bak.

● Syfte

- Benstyrka.
- Bålstyrka.

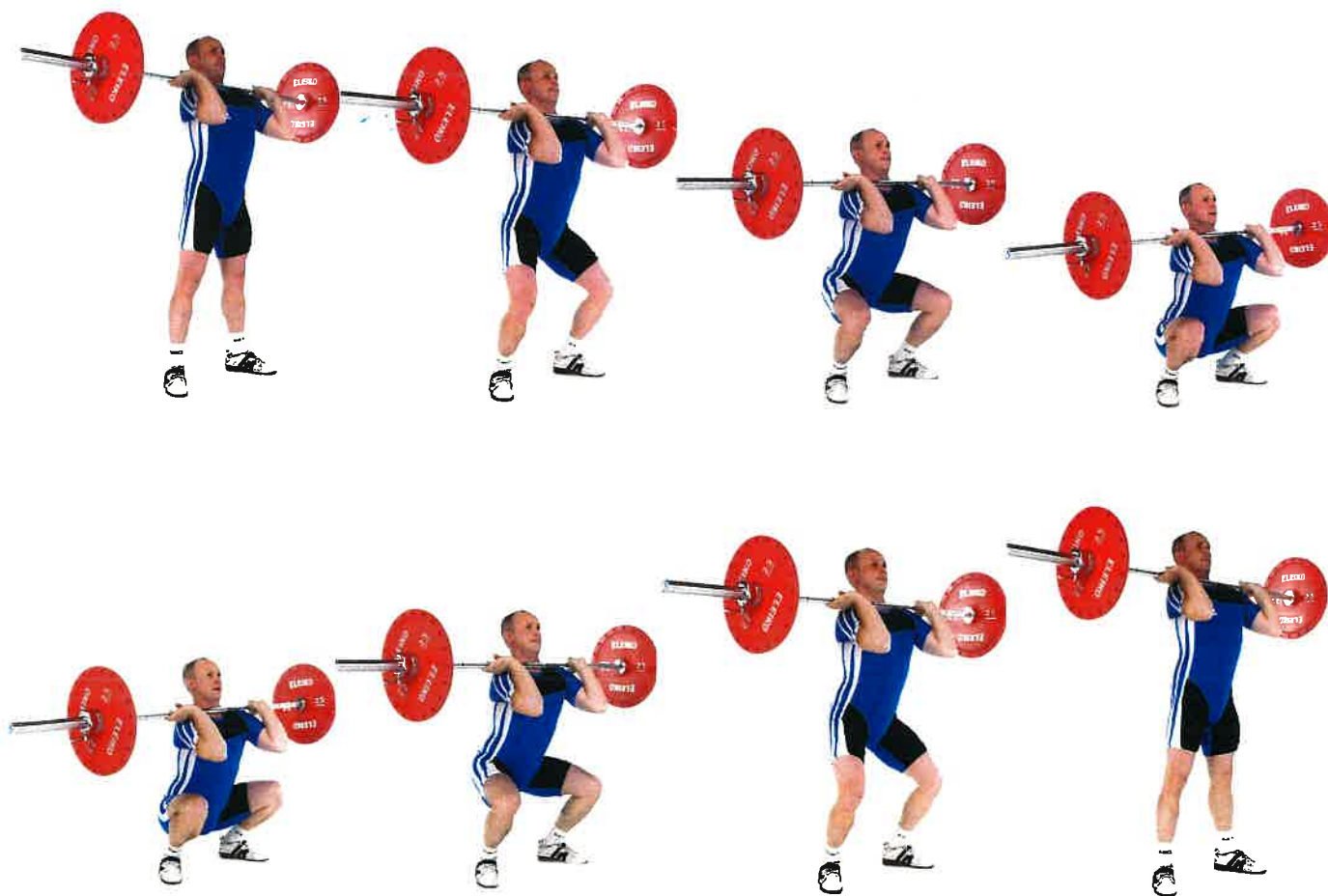
● Utförande

- Grundposition för stöt.
- Placera stången på axlarna framför huvudet.
- Knäböj.

● Att tänka på

Rytmen och rätt tempo.

Används idag av mer eller mindre samtliga idrotter med krav på benstyrka.



Knäböjning bak

● Syfte

- Benstyrka.
- Bålstyrka.

● Utförande

- Grundposition för stöt.
- Placera stången på axlarna bakom huvudet.
- Knäböj.

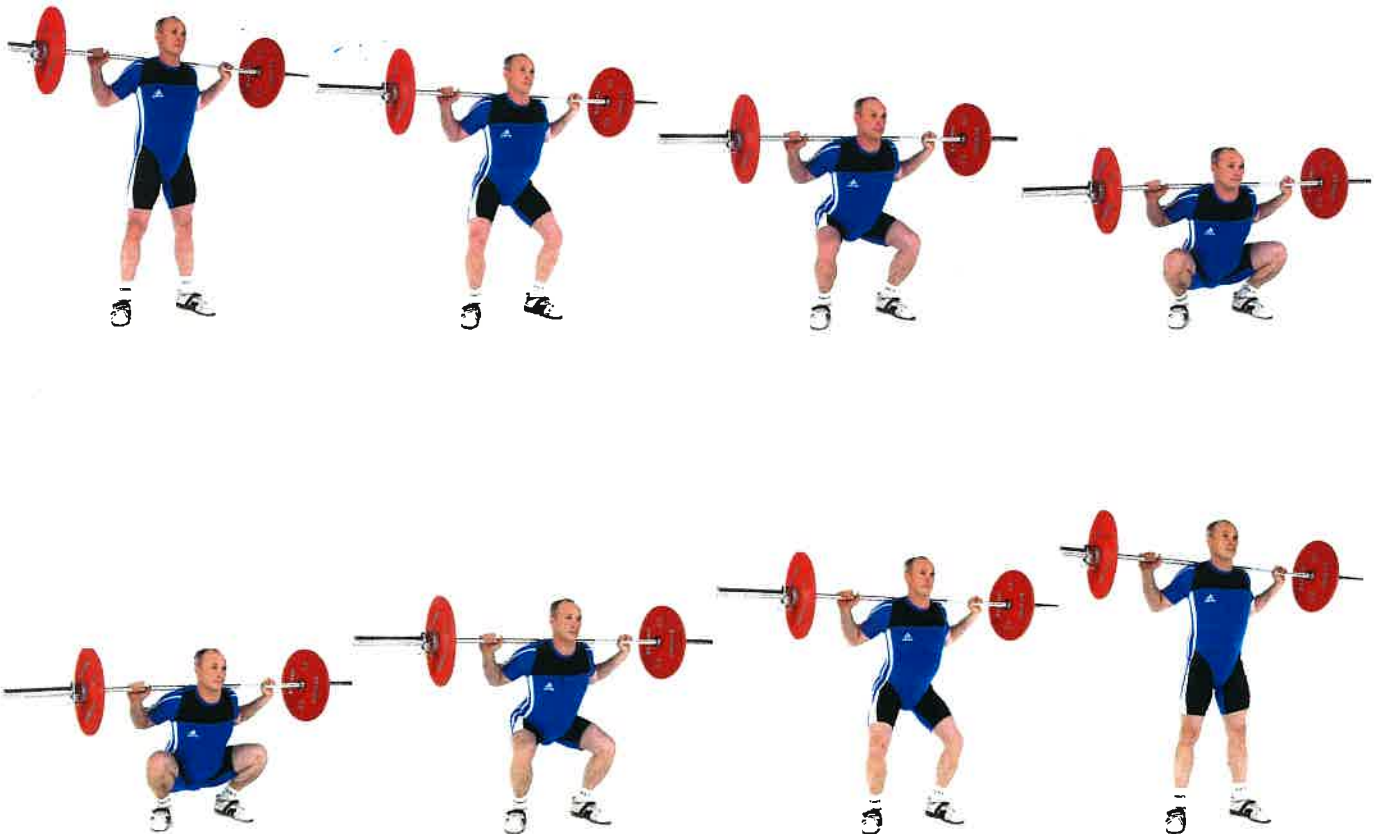
● Att tänka på

Rytmen och rätt tempo.

Används idag av mer eller mindre samtliga idrotter med krav på ben- och bålstyrka. Bibehåll stången lodlinje genom hela lyftet. Ställer höga krav på rörlighet i fotlederna.

● Varianter

Olika djup



Stöt i utfall

Används oftast i början och när lyftaren har tydliga brister i teknik vid fixering av stången på raka armar.

● Syfte

- Utfallsträning.
- Fixering av stång.
- Bromsning av vikt på raka armar.
- Bålstyrka.

● Utförande

- Grundposition i utfall.
- Placera stången på axlarna.
- Hoppa stången upp på raka armar.

● Varianter

Kan tränas utan hopp.

Stöt i utfall bakom huvudet. (Kan tränas med något tyngre vikter.)

● Att tänka på

Rörelsen skall utföras med hög hastighet.

