

# BÄTTRE BALANS — BÄTTRE STYRKA

## Testa din stabilitet och hitta dina svagheter

AV GLENN MATTSING OCH JOSE NUNEZ

Du kan pumpa bänkpress till dess du ser ut som en krabba i överkroppen – det är inte säkert du blir stark för det. Har du inte grundat med träning som ger starka stabiliserande muskler kan du vara säker på att styrkan du bygger i bänkpressen, mest kommer till nytta i just bänkpressen.

Hos Jose Nunez på Bodies in Motion i Stockholm ska träning vara till nytta (strandposeringar ej inräknade). Den träning du lägger på gymmet ska kunna växlas ut i starkare ben på cykeln eller ett effektivare frånskjut under löpningen.

Men hur vet man om man har svaga

stabiliserande muskler? Det är där Jose kommer in. I vår lanserar han nämligen ett test- och övningskoncept som ska tala om för dig om din kropp är i muskulär balans. Han kallar det Fysborgarmärket och snyltar lite på det redan etablerade varumärket Simborgarmärket.

”Min tanke med Fysborgarmärket är att skapa ett funktionellt test som avslöjar instabilitet och svagheter, men också styrkor, i det diagonala muskelsystemet som vi använder i vardagen. Det är faktiskt först när vi har balans vi kan få ut all kraft i rörelsen”, säger Jose.

Här följer ett antal övningar som avslöjar svagheter i din kropp och som Jose har följt upp med tips på åtgärder (och det är inte bänkpress).

### FYSBORGARMÄRKET

Syftet med Fysborgarmärket är att lyfta fram den funktionella träningen och inspirera aktiva människor att stabilisera kroppen på ett allsidigt sätt för att på så sätt bli starkare i olika rörelser. Fysborgarmärket kommer att finnas i olika graderingar, svårighetsgrader och med olika inriktningar. De riktar sig till alla, på olika nivåer: [fysborgarmarket.se](http://fysborgarmarket.se).

## TESTA DIG

### 1 BOLLBRYGGA

FÖR Cyklisten

**UTFÖRANDE** För effektivare cykling och förebyggande mot skador. Ligg med hämlarna eller vaderna på bollen. Pressa ner fötterna i bollen samtidigt som du lyfter rumpen. Spänn båda skinkorna lika mycket (max). Håll dig kvar på bollen i en rak position med neutral svank. För ökad svårighet sträcker du upp armarna mot taket.

**AVSLÖJAR** Stabiliteten och styrkeförhållandet mellan benens baksidor, rumpen och även i ländryggen.

**ÅTGÄRD** Hitta rätt belastningsnivå och söka balans.



## 2 STÅENDE BENLYFT

**FÖR** Löparen

**UTFÖRANDE** Ställ dig i en upprätt position, gärna barfota. Lyft ena benet och håll höften stabil. Undvik att vrida höften. Upprepa på andra sidan.

**AVSLÖJAR** Om man vrider höften på ena eller båda sidorna indikerar det att magmusklerna används på ett felaktigt sätt och att höftbøjaren inte får den support som behövs för att kunna utföra ett effektivt steg.

**ÅTGÄRD** Träna de djupa magmusklerna på ett balanserat sätt. Använd till exempel Redcord-band eller fortsätt med denna övning och sträva efter att balansera lyftet med höftbenen i vågrätt linje.



INTE SÅ HÄR



### 3 UTFALLSTEG BAKÅT

FÖR Löparen

**UTFÖRANDE** Ställ dig i en upprätt position. Gärna med en pinne utmed ryggraden som indikerar kroppens lodlinje. I rörelsen, ta ett steg bakåt så att knäet närmar sig golvet. Sträva efter att hålla fot, knä, höft i lod. Håll höften balanserad utan vridning och överkroppen i neutral hållning med naturlig svank i ryggen.

**AVSLÖJAR** Om knäet faller in och belastningen lägger sig på fotens insida beror det ofta på att rumpans utsida inte kopplar på som den skall. Det ger en instabil benrörelse i cykling och löpning. Om du har svårt att balansera höften är det troligtvis magens djupa och stabiliserande muskler som inte slår på som de skall.

**ÅTGÄRD** Gå inte djupare än att du kan utföra rörelsen på ett korrekt sätt. Där är din nivå för dagen. Därefter försöker du öka rörelsen bitvis, hela tiden med strävan att balansera och stabilisera.



### INTE SÅ HÄR



#### 4 B.T.F BALL POWER PUSHUPS

FÖR Simmaren

**UTFÖRANDE** Detta är en utmaning utöver det vanliga. Placera ben eller fötter på en boll, beroende på önskad belastning. Rulla hantlarna. (Övningen kan även utföras med strumpor på händerna.) Steg ett är att hålla sig kvar, steg två är att göra armhävningar, steg tre att sträcka ena armen och böja den andra och samtidigt fördela kraften jämnt mellan dem.

**AVSLÖJAR** styrkeförhållandet mellan ben, höft, mage, bröst och armmuskler i en utsträckt position som den när simmaren "tar tag" i vattnet.

**ÅTGÄRD** I en komplex övning som denna handlar det mycket om att göra övningen lättare för att kunna utföra den korrekt. Placera bollen vid dina knän istället. Därefter försöker du utveckla rörelsen millimeter för millimeter, och varefter styrkan ökar tar man ut rörelsen mer.



## 5 CROSS PÅ BOLL

**FÖR** MTB-cyklisten (och bänkpessaren)

**UTFÖRANDE** Hitta en pinne utan kvisthåll. Balansera över bollen och utför olika armböjningsrörelser, t.ex. armhävningar. Det är viktigt att du fokuserar på att spänna magen och speciellt de djupa magmuskulerna.

**AVSLÖJAR** Det komplexa styrkesamarbetet mellan ben, mage och överkropp.

**ÅTGÄRD** Om du upplever den tung, börja med att balansera, utan att böja armarna. Det är viktigt att du strävar efter en neutral hållning: Stå upp i en sträckt position där fötter, höft och axlar är i linje. Dra ihop skulderbladen något och spänn magen. Håll en naturlig svank i ryggen. Det är den positionen som du skall eftersträva så långt som möjligt i de olika positionerna.



### INTE SÅ HÄR



# Duger du som soldat?

AV GLENN MATTSING

Förra året förändrades Försvarsmakten. Nu söker sig rekryterna till utbildningen av egen vilja. Men vad krävs för att bli soldat i det nya försvaret? Vi har fått tillgång till Försvarsmaktens krav och gjort dem

förståeliga för civilister. Så, ner på golvet. Armar ... böj ... sträck ... böj!

Det första dagens rekryter möter är ett cykeltest à la mönstringen, som följs av ett styrketest. Men detta är bara en

första gallring. Efter cirka nio månaders utbildning, där den fysiska träningen är en viktig del, måste de kommande soldaterna klara nya fysiska tester för att bli anställda.

## TESTA DIG

### STYRKA (MULTITEST)

Hela testet ska genomföras inom maximalt 45 minuter, med deltesterna i ordningen: armhävningar, sit-ups, vertikalt upphopp, rygghäng och armhäng. För att du ska få poäng krävs att du når minimimålet för varje övning (ex: åtta armhävningar). Antalet upprepningar, höjd eller tid utöver miniminivån multipliceras med en koefficient (ex: fem poäng/armhävning) och resulterar i poäng för respektive deltest. Maximalt 100 poäng/deltest kan uppnås.

ÖVNING	ENHET	MIN	MAX	POÄNG = ÖVER MIN.NIVÅ
Armhävningar	antal	8	28	5 poäng/upprepn.
Sit-ups	antal	10	60	2 poäng/upprepn.
Vertikalt upphopp	cm	30	50	5 poäng/cm
Rygghäng	sek	60	160	1 poäng/sek.
Armhäng	sek	15	65	2 poäng/sek

### Armhävningar

Kroppen ska hållas rak och blicken något framåt under hela rörelsen. Arbetstakten ska vara 50 taktslag/min (25 upprepningar/min). Antalet upprepningar räknas.

### Sit-ups

Sänk bålen tills ländryggen når underlaget. Res därefter bålen och återgå till utgångsläget. Armarna ska hållas kopplade under hela rörelsen och vara i kontakt med bröstorg i nedre läget. Del av fötterna och skinkorna ska vara i kontakt med underlaget under hela rörelsen, vinkeln i knäna minst 90° och blicken riktad framåt. Hela rörelsen genomförs rytmiskt utan ryck. Arbetstakten ska vara 50 taktslag/min (25 upprepningar/min). Antalet upprepningar räknas.

### Vertikalt upphopp

Stå jämfota på golvet med raka ben och axelbrett mellan fötterna. Fixera ett måttband vid midjan så att det hänger ned från ryggen mot golvet. Tejpa fast en linjal (eller motsvarande) på golvet. Inta utgångsläget så att måttbandet kan sträckas vertikalt in under linjalen. Läs av centimetermarkeringen på måttbandet vid linjalkanten. Hoppa rakt upp och landa på samma ställe. Hela kroppen ska vara vertikal i det övre läget. Maximal avvikelse +/- 10 cm från upphoppplatsen är godkänt. Läs av centimetermarkeringen på måttbandet. Räkna ut hopphöjden i centimeter. Av tre godkända hopp räknas det högsta hoppet.

FOTO FÖRSVARETS BILDBYRÅ



### Rygghäng

Ligg på mage med höftbenskammen i höjd med en bänkkant. Lås underbenen nedanför knäleden. Kroppen ska vara vågrät och händerna knutna över öronen med armbågarna ut från kroppen. Häng något runt halsen som når ner till marken (tre centimeter ovanför) så att du kan se när du tappar orken. Häng så länge som möjligt.

### Armhäng

Hängande med böjda armar i axelbred underhandsfattning. Hakan ska vara över räckret. Kroppen ska hänga vertikalt och stilla utan att hakan vidrör räckret (eller motsvarande). Häng så länge som möjligt.

### KONDITION (2 KM LÖPNING)

Försvarsmaktens konditionstest är enkelt: spring 2 000 meter så snabbt du kan på flack terräng (gärna hårdpackat grus eller motsvarande). Framåt!

### FÖRSVARSMAKTENS KRAV PÅ SOLDATEN

Egentligen genomförs konditionstestet med full stridsutrustning, men med tanke på att Outsideläsarna inte har tillgång till detta (hoppas vi) har kraven justerats för vanlig löpning (civilistlöpning). Kravet på en jägare skulle istället bli 11 minuter och 30 sekunder med stridsutrustning, eller 50 ml/kg\*min.

ARBETSOMR.	KONDITIONSTEST (LÖPNING 2 KM)	STYRKETEST
Strid	9 min 30 sek	175 poäng
Logistik, ledning och teknik	10 min	175 poäng
Jägare	8 min 45 sek	300 poäng