



Jörgens träningstips

Jörgen Sandberg, träningsrådgivare och fysioterapeut på SOK, ger tips och råd.

Atletisk hållning

Screening är ett sätt att testa din kropps kombination av smidighet, stabilitet och rörlighet. Vad behöver just du träna mer på för att må bra och undvika skador? Att kunna göra korrekta armhävningar ger dig, förutom en starkare överkropp, också en bättre och mer atletisk hållning. Det har du nytta av både när du måste sitta still länge och när du vill få ut det mesta av din träning.

BÖRJA GÖRA ARMHÄVNINGAR MOT EN BÄNK. BE EN KOMPIS HÅLLA EN PINNE MOT DITT BAKHUVUD OCH RYGG. DIN KROPP SKA VARA RAK SOM EN PLANKA – DU SKA KÄNNA PINNEN HELA RÖRELSEN.



Bild: Emily Ryan

KOM IHÅG ATT VÄRMA UPP!
5 MINUTER RÄCKER, BARA DU BLIR
LITE ANDFÄDD OCH SVETTIG.

VIKTIGT ATT INTE
BÖJA PÅ NACKEN.

NÄR DU LÄTT KLARAR
10 ARMHÄVNINGAR
MOT EN BÄNK
KAN DU TESTA
MOT GOLVET.



TIPS FRÅN COACHEN: Det är bättre att göra en rörelse helt rätt ett fåtal gånger än att göra många repetitioner slarvigt. Rätt träning förebygger skador.

Fler träningstips från SOK,
Sveriges Olympiska Kommitté, på arla.se/mjolk