



Kroppen som belastning

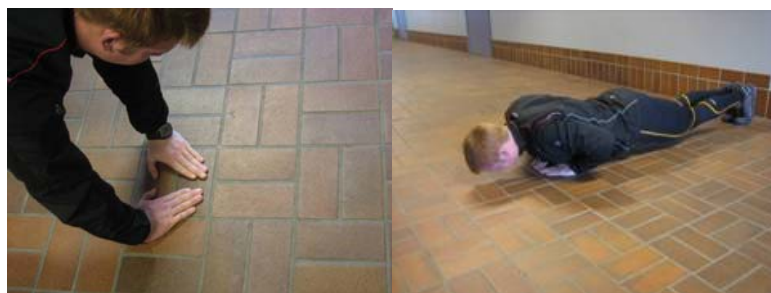
Följande övningar är anpassade för att kunna genomföras enskilt och i hemmet utan krav på utrustning förutom fyskläder. Övningarna syftar till uthållighet och styrka.

Armböj

Utgångsposition är raka armar axelbrett, tåspetsarna i marken, rak i ryggen. Därefter i en kontrollerad nedåtrörelse. Ansikte, bröstkorg, höfter och knän i en rak linje. När du återgått till utgångsposition skall armarna vara raka och kroppen i linje.



Du kan växla händer och armarnas placering för att träna vissa muskelgrupper lite extra. I det här fallet hålls händerna tätt ihop, formade som ett hjärta.



Nedan så är händerna placerade i en vinkel utifrån kroppen och bredare ut åt sidan.





FV Flygbasjägarskola

Situps

När du genomför situps skall ryggen vara rak och händerna på låren. Böjda höfter och knän. Gå så långt upp som möjligt. Gör dina situps på ett mjukt underlag.



Alternativ situp nedan.

Benen uppe i luften och vristerna korslagda. Vid uppåtrörelsen skall du vidröra foten. Vänster, respektive höger hand varannan gång.



Statisk rygg- och magövning

Kroppen i en rak linje. Stödjer endast på armbågar och tåspetsar.



Nedan, ligg på rygg, kroppen i en rak linje, fötterna precis ovanför marken, händerna delvis under respektive skinka. I denna position ligger du helt stilla.





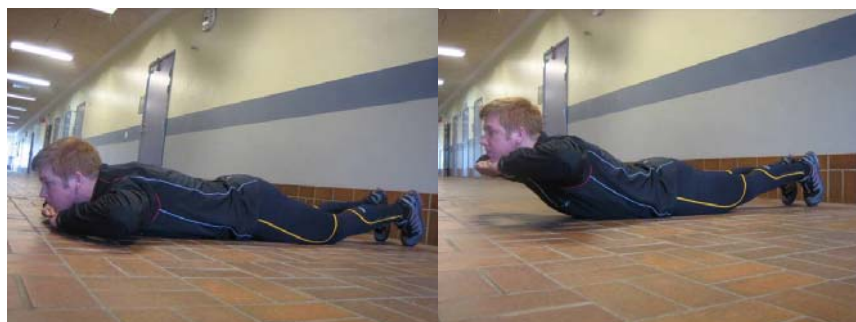
Kålmasken

Utgångspositionen är att kroppen står spänd i en båge, därefter böjer du armar och ben för att påbörja en dykande nedåtrörelse som sedan planar ut i linje längs med marken. Rörelsen fortsätter framåt uppåt, händerna i höjd med höfterna, bröstkorgen uppåt och blicken upp mot taket. Tillbakarörelsen är likadan fast i omvänd ordning. När du nått utgångspositionen så börjar du direkt nästa "kålmaskrörelse".



Ryggresningar

Utgångspositionen är liggandes på magen i en rak linje utan att bröstkorgen vilar mot marken. Armbågarna ut åt sidorna och händerna under hakan. Händerna får ej ha kontakt med hakan. Uppåtrörelsen lyfter upp överkroppen från marken, titta snett uppåt, därefter fortsätter du rörelsen nedåt. Upprepa.





FV Flygbasjägarskola

Jägarvila

Mot en vägg sittandes i 90 grader, händerna längs sidan av kroppen mot väggen, utan att röra den.



Utfall

Stå rakt upp, med händerna på huvudet och rak rygg. Ta ett steg ut med exempelvis vänster fot, därefter går du ner i knästående. Knät ska vara i höjd med vänster fot vid nedsättningen. Därefter ställer du dig rakt upp genom att föra höger fot i höjd med vänster fot. Växla mellan respektive ben. Har du problem med balans alternativt att hålla ryggen rak under genomförandet kan händernas placering vara i höjd med höften.

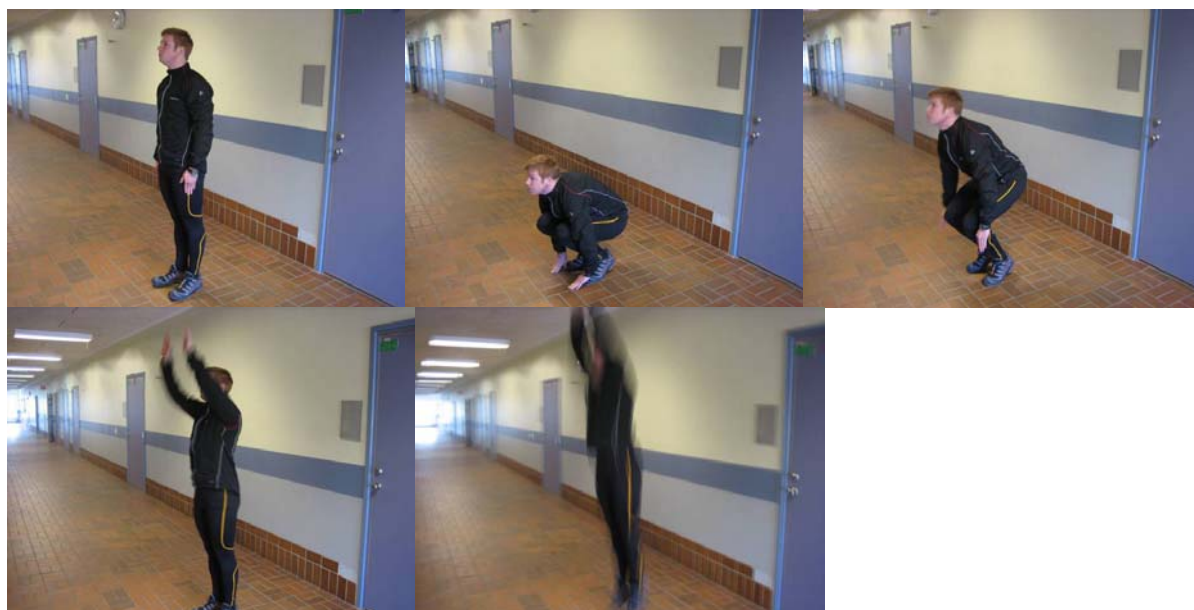




FV Flygbasjägarskola

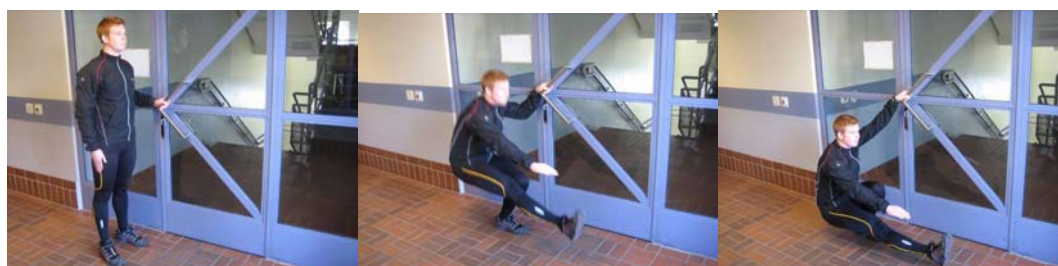
Upphopp

Utgångsposition stående, armarna längs med sidorna. Böj benen i kontrollerad rörelse tills du når en lågt hukande position utan att skinkorna vidrör fötterna, sträva efter att fästa blicken i taket. Därefter i en explosiv rörelse genom att skjuta kroppen rakt uppåt med armarna ovanför huvudet. Har du svårt att landa på samma ställe, kan du tejpa en linje framför dina tåspetsar för att kontrollera landningen.



Benböj

Stå rakt upp, håll i ett dörrhandtag eller motsvarande, böj knät samtidigt som du sträcker det andra, var rak i rycken. Viktigt är att hälen hela tiden är i marken på det benet som böjs. Benet som sträcks ska inte vidröra marken. Dörrhandtaget ska enbart användas för balans. När du uppnått balans, sträva efter att genomföra övningen utan stöd från handtag motsv. Genomför rörelsen kontrollerat.





Träningsråd till Flygbasjägaraspiranter

Inför inryckning på Flygbasjägarskolan är det viktigt att du tränar rätt. Din kropp kommer under utbildningen att utsättas för diverse påfrestningar, som på en otränad kropp kan medföra skador. Det är därför viktigt att sakta vänja kroppen vid fysisk stress med betoning på uthållighet.

Det finns olika rekommendationer för att lyckas med träningen utan att dra på sig skador, sänka immunförsvaret och få minskad motståndskraft mot diverse infektioner, vilket i sin tur gör att kontinuiteten i träningen minskar.

Grundregeln är att lyssna på sin kropp! Är det så att du inte mår riktigt bra, låt då ett fyspass vara och försök inte att ta igen "förlorade km". Om du upplever smärta i rörelseapparaten (knä, rygg, armbågar, fotleder, axlar och muskler) som inte kan definieras som träningsvärk, vila dig frisk eller kontakta en leg. sjukgymnast för bedömning. En överbelastningsskada tar väldigt lång tid att bli kvitt.

Om du inte har ett förflutet med mycket träning, tänk på att börja försiktigt och öka sakta. Öka mängden träning maximalt med 10 procent per vecka. Låt kroppen få tid att anpassa sig till den ökade belastningen. Öka aldrig intensitet och mängd samtidigt!

Välj rätt underlag när du springer. Undvik för hårda ytor. Det är fördelaktigt att springa på löpspår som inte har allt för kuperad karaktär. Tänk på att vägen är doserad när du springer på väg/asfalt, vilket innebär att den lutar från mitten ut åt sidorna för att vatten skall kunna rinna av. Springer man på samma sida kommer kroppen att snedbelastas. Alternera därför sidan du springer på, så att du undviker belastningsskador. Hårda underlag påfrestar dessutom knä och rygg betydligt mer.

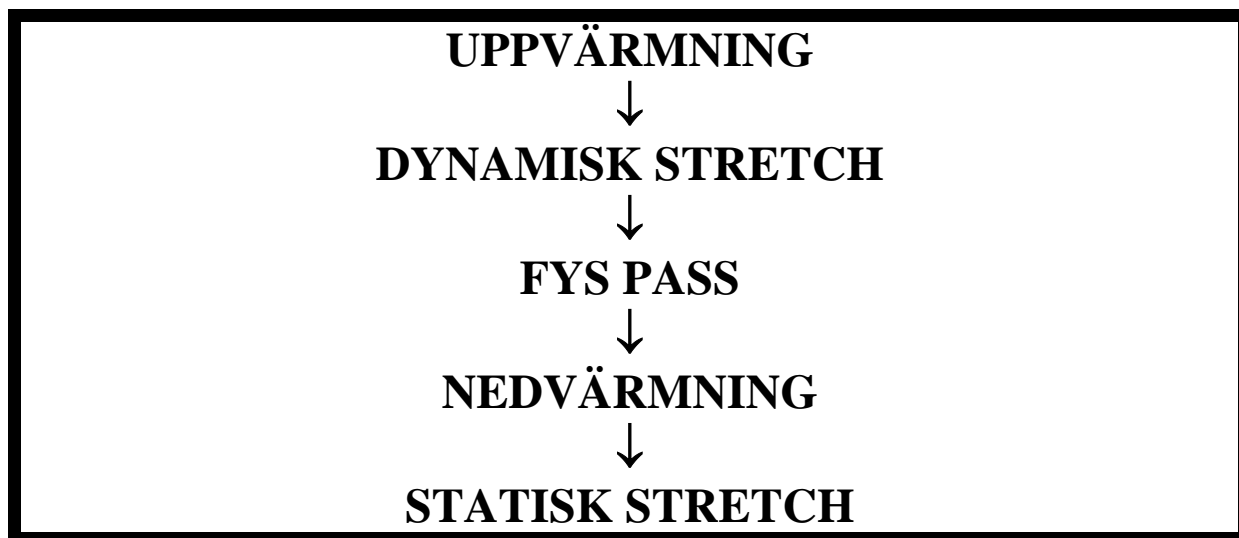
Varje träningspass ska bestå av minst 10 minuter uppvärmning, därefter dynamisk stretching, det vill säga uppmjukning av leder och muskler. Sedan börjar fyspasset. Efter fyspasset har du nedvärmning/nedjogg 10 minuter för att få ut mjölksyra och slaggprodukter. Sist av allt stretchar du muskelgrupper statiskt för att få ökad blodcirkulation och sträcka ut muskler och senor. Se Fig. 1:1. Att genomföra träning enligt denna metod förebygger skador.

Ät rätt! Det är av yttersta vikt att du äter rätt. När du ökar belastningen på din kropp bryts den ner för att sedan under vila återhämta och återuppbygga. För att göra detta krävs bränsle – före, under och efter träning. Ät tre stora mål och två mellanmål om dagen. Börja dagen med en rejäl frukost för att fylla på depåerna inför dagen och komma igång med matsmältningen. Du bör äta frukt och grönt dagligen. En apelsin innehåller hela dagsbehovet av C-vitamin.

Måltiderna skall bestå av 60 procent kolhydrater, i huvudsak stärkelse. Undvik snabba kolhydrater. 20 procent bör vara protein, cirka 2 g multiplicerat med kroppsvikten. 20 procent fett, i detta fall rör det sig om omättade och fleromättade. För en person som väger 80 kg blir det 2000 kcal kolhydrater, 640 kcal protein och 640 kcal fett om dagen. Det går inte att skapa en robust och allround-tränad kropp på undermålig mat. Resultatet av dålig och för lite kost är nedsättning av immunförsvaret och dålig eller ingen återhämtning. För att kroppen skall återhämta sig optimalt behöver du 7 till 8 timmar sömn per dygn.



FIG 1:1



Löpning

Löpning kommer att vara grunden i din konditionsträning. Syftet med din löpning i detta träningsprogram är att få mil i benen och att vänja kroppen vid belastning. När dina löpmil byggs på, ökar också syreupptagningsförmågan och mjölksyratåligheten. Din vilo- och arbetspuls kommer att sjunka. I och med att kroppen vänjer sig vid belastning blir den uthållig och risken att skada sig i framtida prövningar minskar.

Det finns olika typer av löppass:

Fartlek

Fartlek innebär att du, precis som det låter, leker med farten (ökar och minskar). När farten ökar, ökar således din hjärtfrekvens och andhämtning. Det blir en form av intervallträning.

Medeldistans

Medeldistans är cirka 4,5 – 6,5 km. Här springer du på 70-80 procent av din maxpuls.

Långdistans

Långdistans är cirka 6,5 – 12 km. Här springer du på 60-70 procent av din maxpuls.

Intervall:

Intervall innebär att du springer cirka 400 m på 85-90 procent av din maxpuls. Du återhämtar dig genom att springa sakta i cirka 2 minuter tills du känner att pulsen och mjölksyran kommer i fas igen, för att därefter springa 400 m igen. Du springer 400 m fem gånger.



Målsättning

Löppass

Genomför två stycken löppass i veckan.

Min 4,5km

Max 12km

10 min uppvärmning och 10 min nedvärmning ingår inte i antalet löpta km.

Nyttja de olika träningsätten, men bara ett intervall eller fartlekspass i veckan. Betoning ska ligga på uthållighet. Åter igen, skynda långsamt och börja försiktigt.

Kroppen som belastning

Genomför 3 stycken KSB-pass i veckan. Uppvärmning cirka 10 min och cirka 10 min nedvärmning.

Du genomför tre stycken set på ett fyspass. Ett set består av flera olika övningar. I varje övning gör du så många repetitioner som du orkar (max). Därefter påbörjar du nästa övning. När samtliga övningar är genomförda i set ett påbörjas set två och därefter set tre. Detta för att få en naturlig återhämtning mellan muskelgrupperna.

Ex. Ett Set

Måndag	KSB
Max antal rep.	Armböj
Max antal rep.	Situps
Max antal rep.	Kålmask
Max antal tid.	Statisk rygg- och magövning
Max antal rep.	Upphopp
Max antal rep.	Ryggresningar
Max antal tid.	Jägarvila

Ex. Ett fyspass

Måndag	KSB	3
Måndag	KSB	2
Måndag	KSB	1
Max antal rep.	Armböj	
Max antal rep.	Situps	
Max antal rep.	Kålmask	
Max antal tid.	Statisk rygg- och magövning	
Max antal rep.	Upphopp	
Max antal rep.	Ryggresningar	
Max antal tid.	Jägarvila	



Träningschema

Måndag KSB

- Max x 3 Armböj
- Max x 3 Situps
- Max x 3 Kålmask
- Max x 3 Statisk rygg- och magövning
- Max x 3 Upphopp
- Max x 3 Ryggresningar
- Max x 3 Jägarvila

Tisdag Löpning

Onsdag KSB

- Max x 3 Armböj
- Max x 3 Situps
- Max x 3 Kålmask
- Max x 3 Statisk rygg- och magövning
- Max x 3 Utfall
- Max x 3 Ryggresningar
- Max x 3 Benböj

Torsdag Löpning

Fredag KSB

- Max x 3 Armböj
- Max x 3 Situps
- Max x 3 Ryggresningar
- Max x 3 Benböj

Lördag VILA

Söndag VILA