

TRÄNING INFÖR DIN VÄRNPLIKT



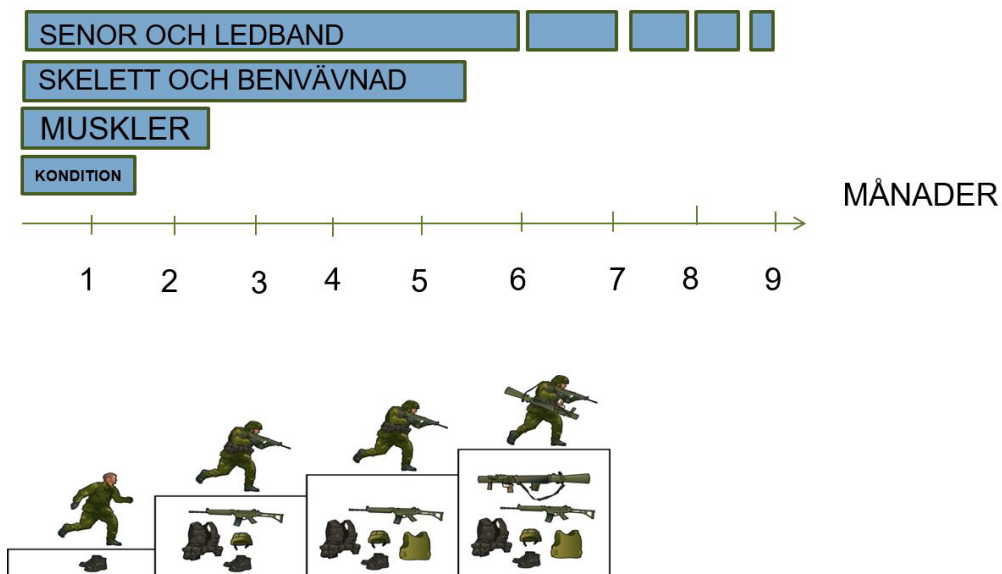
Den militära grundutbildningen kommer innebära en fysisk utmaning för dig. Även om du idag tränar regelbundet blir belastningen på kroppen ofta annorlunda mot den du är van vid. Du kommer i din utbildning att stå och gå mer, delvis med utrustning och packning, vilket innebär en ökad fysisk påfrestning i vardagen. Din träning kan också komma att se annorlunda ut mot vad du är van vid. Förbered dig därför i så god tid som möjligt innan inryck.

NULÄGE OCH FYSISK MÅLSÄTTNING:

Din träning bör utgå från där du står idag. Ställ dig frågorna;

- Har jag vana att stå och gå mycket?
- Löptränar jag regelbundet?
- Styrketränar jag regelbundet?
- Utövar jag annan fysisk aktivitet som belastar nedre delen av kroppen som knän, underben och fötter?

Kroppens anpassning av fysisk aktivitet och träning



Är svaret **JA** på frågorna så har du en bra grund att jobba vidare på. Är svaret istället **NEJ** rekommenderar vi dig att se över möjligheterna till att öka din regelbundna fysiska aktivitet.

Genom att vi belastar våra kroppar och ökar vår progression i belastningen successivt kommer vi kunna stärka kroppens strukturer. En bra balans mellan träning och återhämtning leder till att vi blir starkare och mer hållfasta och motverkar risken för att vi drar på oss skador.

För att du ska vara väl förberedd för din kommande värnpliktsutbildning finns här nedan några rekommendationer och målsättningar för din träning inför inryck.

- **Löpning:** ett bra mått är att kunna springa ca 5 km sammanhängande. Sträva efter en regelbunden löpträning 2-3 ggr/v.
- **Styrketräning:** försök jobba med övningar som involverar flera muskelgrupper. Träna styrketräning med eller utan belastning 2-3 ggr/v.
- **Rörlighet:** klarar att sitta på huk samt sitta i knästående.



HUR SKALL JAG TRÄNA INFÖR INRYCK?

Löpning och marschträning:

Om du i dagsläget inte springer regelbundet trappa succesivt upp din löpträning. Starta långsamt med löpningen och växla mellan att gå och springa sträckan tills du kan springa den sammanhängande. Variera din löpning mellan lite längre lugnare distanspass till mer konditionshöjande pass som intervallträning.

Utöver löpningen bör du också regelbundet lägga in marschträning där du med fördel går i ett par kängor eller tyngre, stabila skor. Försök att gå i terräng eller i en mer kuperad miljö. Starta med några km och utöka med någon km/vecka tills du kan gå 10 km, gärna med en ryggsäck med lite tyngd (ca 10 kg).

Styrketräning:

Styrkan kan tränas både hemma och på gymmet. Kroppsviktsträning kommer du långt med. Om du i dagsläget inte styrketränar kan du förslagsvis utföra 3x10-15 repetitioner av tåhävningar på ett ben, knäböj, utfallsteg, armhävning, situps, rygglyft.

Rörlighet:

En annan viktig del att lägga fokus på i träningen är rörligheten. Att ha förmågan att sitta på huk och knästående är en fördel då dessa ofta förekommer i tjänsten. Vet du med dig att du har en begränsning i förmågan att dra hälen mot rumpen eller sitta på huk, så är det en god idé att jobba på det.

Skador:

Vi vet att tidigare skador är en risk för uppkomsten av nya skador så upplever du att du får ont eller har begränsningar i träningen rekommenderar vi dig att så snart du kan ta kontakt med en fysioterapeut på din hemort för att få råd och hjälp så du kan komma vidare med din träning.

Kost och sömn:

En balanserad kost och sömn är en mycket viktig del i återhämtningen och förutsättning för att träningen ska ge resultat. Se till att få tillräckligt med sömn (6-8 timmar/natt i genomsnitt). För kostråd hänvisar vi till Livsmedelsverkets hemsida

FÖRSVARSMAKTEN



SKARABORGS REGEMENTE