

TRÄNA





Välkommen!

Den här träningsboken ger dig tips om hur du bäst förbereder dig för fysiskt krävande militär utbildning och uppdrag i Försvarsmakten.

Ät rätt, träna rätt och ha kul!

INNEHÅLL

SÅ FÖRBEREDDE VI OSS	4
FÖREBYGG SKADOR	6
TRÄNA KONDITION	8
MARSCHTRÄNING	9
LÖPTRÄNING	10
TRÄNA STYRKA	13
BEN	14
ARMAR	21
RYGG	26
MAGE	28
BÅLSTABILITET	30
VATTENTRÄNING	38
STRETCH	40
KOST OCH VATTEN	44
UTRUSTNING	46
DET VAR VI SOM GJORDE TRÄNA	47
VÄLJ RÄTT STARTNIVÅ	48

Så förberedde vi oss

Annie Åhlund utbildade sig till skyddsgruppchef i Skövde för några år sedan. Hon säger själv att hon sökte till Försvarsmakten för att testa sina gränser. Och det fick hon verkligen göra.

- Det var en minst sagt annorlunda utmaning. Vid en övning var vi till exempel ute i fält i flera dagar utan mat.

Hur förberedde du dig, Annie?

- Jag löptränade några dagar i veckan och styrketränade på gym. När jag ryckte in var jag glad att jag tagit träningen inför utbildningen på allvar.

Ja, vilken nytta hade du av träningen?

- Framförallt hade jag nytta av styrketräningen. Som skyddsgruppchef gör man många tunga lyft, och det är bra att vara stark i exempelvis rygg, mage och ben.

Dina bästa tips till den som snart ska börja?

- Träna allsidigt. Det krävs både uthållighet och styrka. Ett tips är att ta på sig en ryggsäck och gå ut och gå i skogen för det får du garanterat göra, oavsett utbildning. Och så ska du träna saker du tycker är roligt, annars kommer du tröttna och ge upp.



Sebastian Andersson, röjdykare vid Röjdykardivisionen i Skredsvik. När detta skrivs har han varit där fem månader.

- Det är tufft ibland och man utmanas verkligen, men man lär sig och utvecklas hela tiden, säger Sebastian.

Var du väl förberedd innan?

- Ja, det sista halvåret tränade jag mycket. Jag har simmarbakgrund och är redan säker i vattnet så jag fokuserade på löpning och styrketräning mest. Jag gjorde upp ett träningsprogram med en tuff vecka, en mellanvecka och en lugnare vecka som jag följde. En tuff vecka sprang och stryketränade jag mer än tre fyra gånger. Och det behövdes.

Var de extra testerna jobbiga?

- De var väldigt tuffa. Det gäller att vara både psykiskt och fysiskt förberedd. Vi var mycket i vatten - bland annat simmade vi under ytan och trampade vatten. Man måste helt klart ha vattenvana.

Några råd till de som förbereder sig?

- Träna hårt men glöm inte heller att vila. Lyssna på din kropp och undvik skador. Se till att vara i form innan, annars kommer du att skada dig eller inte orka med.

Hur är det då?

- Det är svårt att bilda sig en uppfattning innan hur det kommer att vara. Det är mer psykisk påfrestande än vad man tror och är man i form klarar man det bättre.



Förebygg skador

Att undvika skador är viktigt för att du ska nå dina träningsmål. Börja därför förberedelserna i god tid innan du börjar din militära utbildning.

Öka succesivt och variera träningen

Stegra belastningen, öka distansen och antalet repetitioner successivt. Träna aldrig om du är förkyld, har feber eller en infektion i kroppen.

Vila och återhämtning är en del av träningen. Hur lång vilan ska vara beror på hur tränad du är och hur tungt du tränar. Alla pass bör du avsluta med stretching. (På sista sidan hittar du några förslag på träningsprogram.)

Lär dig lyssna på kroppens signaler

Smärta är ett viktigt tecken. Om du får problem, annat än vanlig träningsvärk, bör du vila i några dagar. Går inte smärtan över efter en veckas minskad belastning kan det vara början på överbelastningsbesvär. Benhinnebesvär, "löparknä" och hälsenebesvär är vanliga problem för den som till exempel stegrat sin träning för snabbt, bytt underlag eller använder olämpliga skor. Problemen kan bli långvariga om de inte åtgärdas.

Om du får problem under uppbyggnadsträningen, till exempel med nack- och ryggsmärta eller skulderbesvär, rådfråga en sjukgymnast, läkare eller någon annan som är kunnig på området. Vänta inte! Sök hjälp så att du får veta hur träningen kan anpassas efter din förmåga och efter dina specifika behov.

Förebygg besvär genom att träna rätt

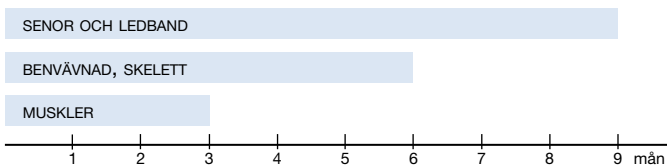
Vår strävan har varit att visa dig övningar där du tränar viktiga muskler för att få en bra bålfunction så kallad "core-träning". Orsaken är att en bra funktion i kroppens "djupare bålmuskulatur" förebygger besvär och skador i ryggen och även i ljumskar och knän. Ska du klara långa marscher med tung packning behöver du denna stabilitet.

Satsa på ett par träningskor med bra stabilitet.

Ta gärna hjälp av en kunnig person så att du får en sko som är anpassad efter din fot.

Risk för skador när du börjar träna hårdare

De flesta vet nog att när kroppen utsätts för en alltför snabb stegring av träning och belastning ökar risken för olika typer av överbelastningsbesvär och skador. En orsak är att det tar olika lång tid för muskler, senor, ledband och skelett att anpassas till ökade krav.



Planera träningen - så att inte ökningen sker för snabbt

Att muskelmassan tränas upp snabbare än toleransen i de andra vävnaderna gör att stegringen av belastningen många gånger går för fort. Man glömmer lätt bort att även skelettet påverkas av träningen och ska "hinna med" att anpassa sig till de ökade kraven. Räkna med att det tar minst dubbel så lång tid för skelettet att anpassas till träningsintensiteten jämfört med musklerna. För senor och ledband tar det ännu längre tid. Tidsfaktorn är därför viktig.

Kom också ihåg att återhämtning är lika viktigt som själva träningen. Viloperioder ska alltid finnas med i träningsplanen.

Anpassa träningen efter din form

Olika sjukdomstillstånd kan påverka anpassningen negativt. Det innebär att du måste ta hänsyn till förkylningar och andra infektionssjukdomar när du justerar din träningsplan. Ibland måste man börja på en lägre nivå efter en sjukdom än den man hade innan.

Träna kondition

Marschträning och löpträning är minst lika viktigt som styrketräning för att du ska klara utbildningen.

Löpning kommer att bli en del av din träning under utbildningen och förflyttning till fots med utrustning är vanligt. Förbereder du dig rätt så kommer du att orka hänga med, samtidigt som risken för skador minskar.

Du måste marsch- och löpträna inför inryck. Du ska sträva efter att bli uthållig för att orka jobba under en mycket lång tid och under svåra förhållanden.

En målbildsvecka kan innehålla

- ett marschpass
- två till tre löppass
- två styrketräningspass



Marschträning

Under din militära utbildning kommer du att gå långa och korta marscher med tung packning. Enbart stridsutrustningen väger ca 25 kg. För att klara den ökade belastningen på rygg, knä och fötter behöver du vänja kroppen successivt för att inte bli skadad.

Genom att marschträna får du ökad styrka i rygg och ben samtidigt som du vänjer dig att gå i kängor. Det är en fördel att träna med kängor eftersom de är stadiga och tål hög belastning. När du marschtränar med packning ska du använda en ryggsäck med brett avbärarbälte och vadderade axelremmar.

Öka successivt

De första marschpassen bör vara cirka 60 minuter utan ryggsäck. Fortsätt därefter med en lätt ryggsäck på cirka tio kilo och öka sedan belastningen och tiden successivt. Variera belastning, tid, underlag och terräng. Gå gärna utanför stigarna och öva med karta och kompass samtidigt.

Innan utbildningen börjar bör marschpassen ha kommit upp i 2-3 timmar med minst 20 kg packning. Gå i 50 minuter och vila i 10 minuter. Passa på att dricka, stretcha och byta strumpor under pausen.



Löpträning

Löpning kommer att vara en del av din militära utbildning. Du ska klara att springa olika distanser med bestämda tidskrav. Det är därför viktigt att du börjar löpträna innan utbildningen börjar. Blir du skadad och inte kan springa kan du pröva att cykla eller simma istället.

Öka träningsbelastningen succesivt

Det är viktigt att du inte ökar träningsbelastningen för snabbt eftersom du då kan skada dig. Börja med 20-30 minuters löpning, öka tiden successivt med fem minuter i veckan till minst 60 minuter sammanhållen löptid. Varva gång och löpning om du inte orkar springa hela träningspasset.

För att få ut så mycket som möjligt av din löpträning, krävs det att du varierar med olika typer av träningspass. Samtliga pass inleds och avslutas med 5-10 minuters löpning i distansfart. Avsluta träningen med att stretcha.

Distans

Distansträning ger bra grunduthållighet. Du vänjer muskler, senor och ledband med att arbeta under en längre tid. Det är viktigt att tempot inte är för högt - du ska inte få mjölksyra i musklerna. Du ska inte springa fortare än att du kan prata - "snacktempo". Spring i minst 60 minuter.

Snabbdistans

Träningen syftar till att du ska öka din syreupptagningsförmåga och höja din uthållighet. Denna träning har högre intensitet - närmare tävlingsfart. Andningen ska vara ansträngd och du ska inte kunna prata obehindrat. Spring i 30-60 minuter.

Intervall

Träningen syftar till att du ska öka din mjölk-syratålighet och få upp farten ytterligare. Du ska jobba nära din maxpuls och ska inte orka prata. Försök att springa med samma hastighet och arbetspuls i samtliga intervall. Vilan ska vara lika lång mellan samtliga intervall och aldrig längre än löptiden.

Öka belastningen genom att springa i backe. Träna totalt 40-60 minuter.

FÖRSLAG PÅ INTERVALLER

ARBETE	VILA	UPPREPA
10 MIN	5 MIN	1-2 GGR
4 MIN	4 MIN	3-6 GGR
3 MIN	2 MIN	4-7 GGR
70 SEK	20 SEK	10-20 GGR
15 SEK	15 SEK	20-40 GGR





Träna styrka

Du måste inte vara stark som Hulken.
Men du behöver träna rätt hela vägen.

På följande sidor får du konkreta tips på styrke-, balans- och koordinationsövningar. Programmet är uppdelat i övningar för:

- ben
- armar
- rygg
- mage
- bålstabilitet
- vattenträning
- stretch

Varje övning har flera svårighetsgrader. Du väljer själv vilken nivå du tränar på och du kan variera nivå mellan de olika kroppsdelarna, till exempel tyngre för ben och lättare för armar. Du kan också växla mellan övningarna inom samma grupp.

Uppvärmning och nedvarvning

Som grund kan du planera 10-15 minuters uppvärmning och nedvarvning/stretching lika länge. Träningspassets längd varierar från 20 minuter till 2 timmar beroende på vad du tränar.

Välj rätt träningsnivå!

Längst bak hittar du tre förslag till träningsprogram, uppdelat efter hur tränad du redan är. Varje träningsprogram innehåller fem pass som varierar kondition, styrka och rörlighet.

Ben



Step up

Använd en 30-40 cm hög bänk.

Ha den ena foten kvar på bänken hela tiden. Med den andra foten tar du ett kliv upp på bänken och sedan direkt tillbaka ned till utgångsläget. Upprepa rörelsen och växla sedan fot.

Du anpassar belastning med antalet repetitioner, höjden på bänken och tyngden i ryggsäcken. Börja träna utan ryggsäck.





Knäböj

Böj båda knäna och res upp till stående, med en rak och säkrad rygg under hela rörelsen. Den lättaste nivån är med båda fötterna i golvet utan extra belastning.

Du kan öka tyngden med en ryggsäck på ryggen, skivstång på axlarna eller hantlar i händerna. Den svåraste nivån innebär att du sätter upp en fot på en pall bakom dig och jobbar med ett ben i taget.

gå så djupt i rörelsen som din rörlighet och styrka medger, utan att du tappar en rak och säkrad rygg.



Tåhäv

Tåhävning gör man enklast på golvet med båda fötterna. Vill du få större effekt ställer du dig till exempel i en trappa för att möjliggöra en längre rörelse där hälen kan sänkas djupare än framfoten. Ytterligare belastning får du om du tränar ett ben i taget.

För att aktivera den djupa vadmuskeln kan du göra samma rörelse med böjda knän.

En variant är excentrisk träning. Häv dig upp på båda fötterna, lägg över all tyngd på ena foten och sänk långsamt ned.



Utfall

Starta från stående position och ta ett långt steg framåt. Bibehåll en rak hållning i överkroppen under hela rörelsen. Det bakre benets knä låter du vidröra underlaget innan du trycker dig upp till startpositionen igen. Växla mellan höger och vänster ben.

Du ökar tyngden genom att använda ryggsäck.
Ytterligare effekt får du om du använder balansbollen och roterar överkroppen under själva steget.
Rotera mot det främre benet.







Armar



Chins

Fatta räcket och häng med rak kropp.

Häv dig upp så hakan kommer ovanför räcket och sänk sedan långsamt. Växla mellan från- och motfattning.





Dips

Fatta händerna på två pallar, stolar eller liknande. Sänk dig ner mot golvet tills armbågen är böjd i 90 grader. Pressa dig åter upp till utgångsläget.

Den lättaste belastningen är när du har fötterna i golvet och böjda knän. Litet svårare är det med raka ben och tyngst blir det om du placerar fötterna på en upphöjning.

Push up

Ställ dig på händer och fötter med rak kropp utan att svanka. Händerna placeras utanför axlarna. Sänk kroppen - hela tiden rak - till dess att armbågen är böjd i 90 grader. Tryck dig upp till startläget och upprepa momentet. Om du inte orkar hålla kroppen rak eller pressa dig upp övergår du till att göra övningen med böjda knän i golvet.



Vill du istället ha en svårare övning intar du samma position fast med händerna respektive fötterna placerade på bollen. Genomför övningen med rak kropp.



Rygg



Back up

Från liggande på mage spänner du sätesmusklerna och drar ihop skulderbladen. Med händerna på skinkorna reser du överkroppen så högt att bröstbenet lämnar underlaget. Håll stilla i övre läget under två sekunder innan du sakta sänker tillbaka till utgångsläget. Det blir lite tyngre med händerna utsträckta. Svårast är att göra övningen liggande på bollen med bara tårna i golvet.



Diagonallyft

Ligg på mage och lyft diagonalt arm och ben. Arbeta växelvis. Övningen blir svårare om du ligger på mage över bollen. Den stora utmaningen är knästående diagonallyft på boll. Du utgår från en position med både knän och händer på bollen. Lyft sedan höger arm och vänster ben. Håll kvar så länge du kan, byt och gör likadant med andra armen och benet.

Mage

Raka sit ups: Starta liggande på rygg, 90 grader i knälederna och med fötterna på golvet. Dra dig sakta upp med hjälp av bukens muskler så långt att dina utsträckta händer når knäna. Håll kvar i två sekunder innan du sakta sänker överkroppen.

Sit ups på boll: Placera kroppen med ryggen på balansbollen. Svanken ska vara mitt på bollens topp. Anpassa fötternas position – bredare är enklare medan en smalare position gör övningen mer instabil och mer utmanande. Knäna ska vara böjda i cirka 90 grader och kroppen ska ligga vågrät.

Genomför rörelsen genom att dra dig upp med magens muskler, vänd rörelsen vid cirka 45 graders lutning på överkroppen. Håll emot på vägen tillbaka och gå ned under vågrät position innan du upprepar rörelsen.

Kan också genomföras som sneda sit ups.



Sneda sit ups: Samma som vid raka sit ups men vrid kroppen och låt dina utsträckta händer vidröra respektive knäns utsidor. Det är viktigt att du undviker att skjuta fram hakan under rörelsen.

Anpassa belastningen genom armarnas placering:

- lätt = sträckta framåt
- medel = korsade på bröstet
- tyngre = vid huvudet
- tyngst = sträckta över huvudet



Bålstabilitet



Liggande bäckenlyft

Ligg på rygg, ha fötterna i golvet och lyft bäckenet så att kroppen blir rak och håll kvar i några sekunder. Öka belastningen genom att växelvis sträcka höger och vänster ben rakt ut samtidigt som du lyfter bäckenet. Öka belastning och svårighet ytterligare genom att använda bollen.

Plankan

Stå på tå med underarmarna i golvet enligt den undre bilden. Alternativt på sidan med en armbåge i golvet enligt den övre bilden. Håll i 20-30 sekunder. Det är viktigt att du hela tiden håller kroppen rak och att svanken inte ökar. Öka belastningen genom att ha underarmarna på bollen.





Marklyft

Fatta skivstången med ett axelbrett grepp. Sänk baken mot hälarna och säkra ryggen, lyft därefter vikten med benen. Det är mycket viktigt att bibehålla en rak rygg, med lätt svank, genom hela rörelsen.

Sänk därefter sakta. Låt viktskivorna vidröra underlaget innan du upprepar lyftet.

Enarms marklyft

Placera en lämplig viktskiva i ena änden av skivstången. Säkra den motsatta änden av stången mot golvet så att den inte rullar, exempelvis genom att placera den i ett hörn.

Grenska viktskivan nära stången och fatta den tjocka änden med en hand så som bilden visar. Säkra ryggen genom en lätt svank och ha blicken riktad framåt/uppåt. Lyft med rak rygg, låt skivans kant rulla mot låret. När kroppen är upprest vrider du överkroppen så att den lyftande armens axel är något mer bakåtroterad än den andra.

Gör hela rörelsen baklänges, långsamt och kontrollerat till dess att viktskivan snuddar vid golvet, upprepa den lyftande fasen igen.



Rotationsdrag

Stå axelbrett med fötterna, fatta ett gummiband eller en kabel från en dragapparat med en hand. Starta med den aktiva armen sträckt framåt och överkroppen roterad i samma riktning. Den andra armen böjs och lyfts till axelhöjd där armbågen pekar bakåt (stålmannen-pose).

Starta rörelsen genom att dra armen in mot axeln samtidigt som du roterar bakåt med överkroppen. Arbetet sker i huvudsak med ryggens muskler och de sneda magmuskulerna. Håll kvar slutpositionen någon sekund innan du långsamt och kontrollerat återgår till utgångsläget.

Öka svårighetsgraden genom att stå på ett ben under hela övningen. Och ytterligare genom att stå på knä på balansbollen.



Korset på boll

Placera kroppen i ryggläge på bollen. Huvudet ska vila mot bollen och ländrygg/säte ska vara utanför. Sträck armarna rakt ut och sträck upp höften så att kroppen bildar ett kors.

Genomför övningen genom att flytta kroppens centrumlinje åt sidorna med små korta steg. Spänn bälens muskler och håll emot kraften som vill tippa/vrida överkroppen åt sidan. Håll några sekunder i ytterläget innan du "steppar" tillbaka till mitten och fortsätter på samma sätt åt andra hållet.



Benlyft med boll

Inta ryggläge på golvet med armarna sträckta åt sidorna. Fatta bollen mellan fötterna. Lyft upp bollen rakt mot taket, ha så raka ben som din rörlighet medger. Sänk ben och boll rakt åt sidan ned mot golvet, sträva efter att kunna vidröra golvet med foten utan att den motsatta axeln lyfter från underlaget. Lyft sedan upp ben och boll till utgångsläget för att fortsätta likadant åt andra hållet.



Handstående twist

Ställ dig på händer och placera fötterna brett på bollen. Spänn bälens muskler så att kroppen är rak, det är viktigt att svanken inte ökar under övningen. Låt bollen rulla försiktigt åt sidan så att kroppen roterar. Bromsa och stanna rörelsen så långt ut du klarar och rotera tillbaka till startläget. Fortsätt på samma sätt åt andra hållet.



Vattenträning

Vatten- och simträning är en skonsam träningsform. Ska du bli dykare bör du prioritera att träna i vatten.



Syftet med att träna i vatten är att vänja sig vid och känna sig trygg i vatten. Målet är att få bra teknik, bli uthållig och stark. Det behövs i samband med dykning och andra vattenövningar. Kontakta gärna en lokal sim-, undervattensrugby eller fensimklubb för teknikträning. Gör aldrig vattenvaneövningarna ensam, utan ha alltid en övervakare med!

Övningar

Ett pass tar cirka 60 minuter och består av cirka 30 minuter simning/fensim och 30 minuter vattenvaneövningar i högt tempo. Träningen bör genomföras regelbundet två, tre gånger i veckan.

Fensim

- Benspark med simplatta
- Benspark i ryggläge
- Undervattensim
- Crawl med fenor

Simning

- Crawlteknik. Inriktning är att klara 400 meter sträcksim crawl obehindrat.
- Bröstsimm under vattnet med ordentligt frånskjut från bassängkanten och glid på varje armtag. Inriktning är att klara 25 meter obehindrat.

Vattenvana

- Vattentramp
Växelsvis bentramp med höger och vänster ben i sittande ställning.
Växla mellan olika armlägen:
 1. Armarna horisontalt i vattenytan
 2. Händerna och underarmarna ovanför ytan
 3. Båda armarna sträckta uppåt

- Kullebyttor framåt/bakåt
Kryp ihop till en boll och snurra underarmarna framåt/bakåt. 1-3 ggr.

- Neddyk till bassängbotten
Använd inte simglasögon. Kom ihåg att tryckutjämna öronen. 1-3 ggr.

- "Räkan"
Simm i ryggsittande läge med fötterna framåt och gör "bröstsimarstag".

- "Idioten".
Starta från kanten, ner till botten, ut till första bottensträcket, tillbaka till väggen, upp på kanten. Ner till botten, ut till andra bottensträcket, tillbaka till väggen, upp på kanten och så vidare till fjärde bottensträcket. Gör övningen på tvären av bassängen.

- "Under/över".
Starta från kanten, simma under vattnet till andra sidan, upp på kanten, dyk i och simma frisim tillbaka och upp på kanten igen. Öka belastning genom att göra 10 push ups, sit ups eller rygglyft när du hoppar upp på kanten. Gör övningen på tvären av bassängen. Cirka 5 ggr.

- Kanthäv
Gör armhävningar på bassängkanten med kroppen hängande i vattnet.

- Vattensitups
Häng i knävecken på bassängkanten. Starta med överkroppen helt under vattnet med ryggen längs väggen, upp med armbågarna till knäna.

Stretch

För att klara av olika arbetsuppgifter och undvika överbelastning är det viktigt att musklerna inte är för strama. Träning i sig kan också medföra att man blir litet stramare. Du förebygger detta genom att stretcha/töja musklerna. Bilderna visar exempel på bra utgångsställningar för att töja.

Gör så här:

- Var uppvärmd
- Ta ut rörelsen och töj i 20 sek - 1 minut
- Upprepa gärna flera gånger
- Sträva efter att vara lika smidig på höger och vänster sida





Lårets utsida



Bålens muskler



Lårets insida



Sättesmuskeln



Bröstmuskeln

Nackens
muskel



Överarmens
baksida



Kost och vatten

Det har aldrig tidigare funnits så mycket kunskap och uppmärksamhet runt vårt sätt att äta som det gör idag. Trots det ökar problemen som beror på vad vi äter och att vi är fysiskt inaktiva. Den moderna människan söker ofta snabba lösningar i form av diverse dieter eller medicinering. Många letar efter magiska detaljer som ska göra stor skillnad, exempelvis kosttillskott och energidrycker. Därför vill vi slå ett slag för några enkla men ändå nödvändiga grundprinciper.

Regelbundna mattider

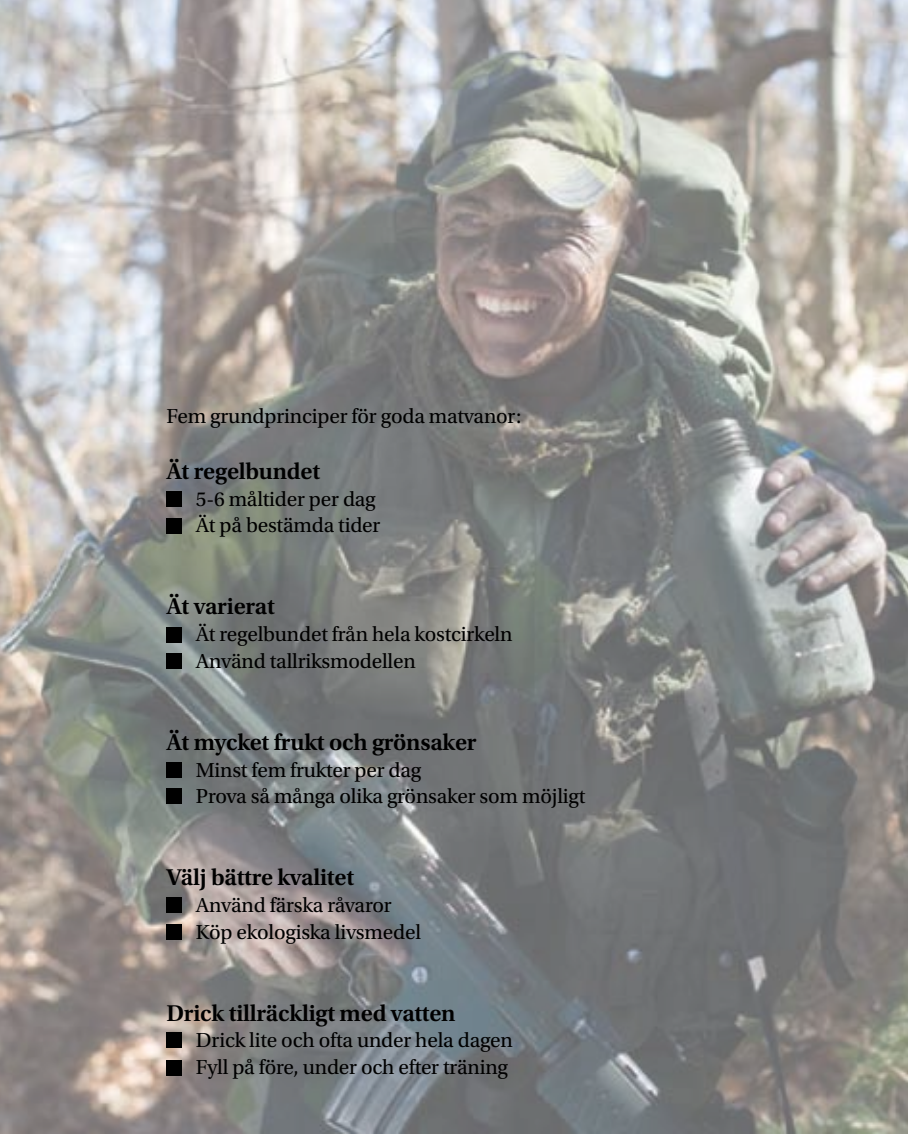
Vi har alla olika behov, både fysiskt, psykiskt och socialt. Det gäller även intag av energi och näringsämnen. Det finns inget koncept som passar alla perfekt. Regelbundna mattider är dock viktigt för dig som tränar. Förutom frukosten är maten före och efter träning de viktigaste måltiderna. Ät en ordentlig måltid cirka två timmar innan träningen, se också till att ha en god vätskebalans. Snarast efter träningen ger du kroppen nödvändiga byggstenar för återhämtning genom att äta en väl sammansatt måltid.

Vissa personer mår och presterar bäst med en låg andel kolhydrater i sin kost medan andra, i synnerhet uthållighetsidrottare behöver mer. Men kosten ska också innehålla protein och fett (helst fleromättat fett). Fisk, kött, ägg, baljväxter och nötter är utmärkta proteinkällor. Oliv- och rapsolja är bra fett så länge de inte hettas upp. Fet fisk, avokado, nötter, äggula och rent smör (ej margarin) är bra fettkällor.

Minimera konsumtionen av raffinerade kolhydrater som till exempel socker, vitt mjöl och snabb vit pasta. Välj kolhydrater från grönsaker, frukt, rotfrukt och fullkornsprodukter med hela korn.

Välj bra mat

Tyvärr innebär modern industriell livsmedelsproduktion ofta att råvaran urholkas på naturliga och viktiga ämnen. Dessutom tillförs tillsatser i form av konserveringsmedel, färgämnen och sötningsmedel som kan vara direkt skadliga. Du säkerställer en god hälsa och goda träningsresultat genom att välja ekologiska livsmedel.

A smiling soldier in camouflage gear, wearing a cap and carrying a large backpack, is shown in a wooded area. He is holding a rifle in his right hand and a water bottle in his left. The background consists of bare trees, suggesting an autumn or winter setting.

Fem grundprinciper för goda matvanor:

Ät regelbundet

- 5-6 måltider per dag
- Ät på bestämda tider

Ät varierat

- Ät regelbundet från hela kostcirkeln
- Använd tallriksmodellen

Ät mycket frukt och grönsaker

- Minst fem frukter per dag
- Prova så många olika grönsaker som möjligt

Välj bättre kvalitet

- Använd färsk råvaror
- Köp ekologiska livsmedel

Drick tillräckligt med vatten

- Drick lite och ofta under hela dagen
- Fyll på före, under och efter träning

Utrustning

Du kommer mycket långt genom att träna med din egen kroppsvikt och enkla redskap. Det behövs inte tillgång till gym för att träna bra styrketräning. För att du ska kunna träna alla våra rörelser hemma behöver du följande utrustning:

- Bänk/stepbräda/stol/pallar
- Ryggsäck
- Balansboll
- Vikter
- Skivstång
- Gummiband eller dragapparat
- Räck

Har du tillgång till gym så är det bra men använd fria vikter, dragapparater och balansboll. Undvik att träna i maskiner som bygger på isolerade rörelser utan krav på koordination och balans.

Det var vi som gjorde Träna

Träna är framtagen av Pliktverket i samarbete med
Helena Larsson, Med dr, och
Lars Thool, idrottsofficer, vid Försvarsmakten

Medverkat har även:

Pontus Olander, lärare fysiskt stridsvärde Militärhögskolan Karlberg
Monika Seth, leg sjukgymnast K 3
Annelee Karlström, leg sjukgymnast K 3
Anna Sandberg, idrottslärare K 3
Kn Magdalena Skiöld K 3

I samråd med:

Amf 1, F 17, FJS, FMIF, I 19,
Ing 2, K 3, MarinB, 4.sjöstriflj

TRÄNA DELAS UT TILL DE SOM ANTAGNINGS-
PRÖVAS FÖR EN MILITÄR UTBILDNING.
TRÄNA ANVÄNDS OCKSÅ VID FÖRSVARSS-
MAKTENS UTBILDNINGSENHETER.

TRYCK: ELANDERS SVERIGE AB, 2010
UPPLAGA: 26 850 ex
FOTOGRAF: FREDRIK HOFGAARD OCH
COMBAT CAMERA/FÖRSVARETS BILDBYRÅ



Välj rätt startnivå!

Förslag på tre nivåer av träningsprogram.

Nivå 1: Väljer du som inte är så van vid styrketräning och löpning. En bra startnivå för alla som inte tränar allsidigt flera gånger i veckan.

Nivå 2: För dig som varit aktiv en tid med både konditionsträning och styrketräning. Flera utmanande övningar med balansboll.

Nivå 3: Detta är målsättning att nå. Kräver löpvana och intränad teknik i styrkeövningarna. När du klarar att följa programmet vecka efter vecka har du en mycket bra fysisk bas att utvecklas vidare ifrån.

För dig som ska bli dykare bör marschpassen och ett övrigt pass ersättas av vattenträning.

Glöm inte att stretcha de muskelgrupper du har tränat.

Nivå 1	Pass 1	Pass 2	Pass 3	Pass 4	Pass 5
Uppvärmning		Uppvärmning 10 min		Uppvärmning 10 min	
Kondition	Löpning 20-45 min Distans		Valfri aktivitet med mindre grad av stötbelastning, 45- 60 min ex. simning, cykel och skidor		
Styrka		Marklyft (lätt belastning)	3 x 12	Knäböj	3 x 15
		Dips	3 x 10	Step ups	3 x 15
		Back ups	3 x 20	Bäckenlyft	3 x 12
		Rotationsdrag stående	3 x 10	Tåhävningar	3 x 20
		Push ups	3 x max	Sit ups	3 x 12
		Diagonallyft liggande på golv	3 x 10	Plankan framåt, golv	2 x 1 min
				Plankan på sidan, golv	2 x 1 min
Marschträning					Marschträning i kängor 5-10 km
Nivå 2	Pass 1	Pass 2	Pass 3	Pass 4	
Uppvärmning		Uppvärmning 10 min		Uppvärmning 10 min	
Kondition	Löpning 45 min Distans		Löpning 45 min Snabbdistans		
Styrka		Marklyft	3 x 10	Utfallsteg	3 x 15
		Dips med raka ben	3 x 10	Bäckenlyft, ett ben	3 x 12
		Handstående twist	2 x 10	Tåhävningar på ett ben	3 x 20
		Back ups	3 x 20	Sit ups på boll	3 x max
		Chins	3 x max	Step ups	3 x 15
		Diagonallyft liggande på boll	3 x 10	Plankan framåt, golv	2 x 2 min
		Push ups	3 x max	Benlyft med boll	2 x 10
		Rotationsdrag stående på ett ben	3 x 10		
Marschträning					Marschträning i kängor och rygsäck från 10 kg, 8-12 km
Nivå 3	Pass 1	Pass 2	Pass 3	Pass 4	
Uppvärmning		Uppvärmning 10 min		Uppvärmning 10 min	
Kondition	Löpning 60 min Distans		Löpning 30-60 min Intervall		
Styrka		Enarms marklyft	3 x 10	Enbensknäböj	3 x 10
		Dips fritt hängande	3 x max	Utfallsteg med rotation	3 x 15
		Handstående twist	2 x 10	Bäckenlyft mot boll, ev ett ben	3 x 10
		Back ups på boll med vridning	3 x 15	Tåhävningar, ett ben, ev hantel	3 x 12
		Chins	3 x max	Sit ups på boll	3 x 12
		Push ups på boll	3 x max	Benlyft med boll	2 x 10
		Diagonallyft knästående på boll	3 x 10	Plankan mot boll	2 x max
		Rotationsdrag stående på ett ben	3 x 10	Korset på boll	2 x 6
Marschträning					Marschträning i kängor och med rygsäck från 15-20 kg, 10-15 km



FÖRSVARSMAKTEN

