



FYSISKA GRUNDKRAV FÖR ATLETTRÄNING

Även om alla kan träna
Atletträning behöver du
en viss startfysik enligt
nedan specifikationer.
Vi kallar dessa för
grundkrav och
presenteras i
ordningsföljd.

FYSISKA GRUNDKRAV för att börja träna Atletträning - oavsett ålder

KRAV 1 - Rörlighet

Rörlighet är avgörande för att kunna utföra rörelsernas tilltänkta rörelseomfång på ett effektivt och skadeförebyggande sätt.

Rörelse	Fotled	Baksida av lår	Framsida av lår	Säte ländrygg	Skulderrotation
Mål resultat	M-över 8cm K-över 8cm	M- till linjen +/-10cm K- till linjen +/-10cm	M-30cm K-30cm	M-30cm K-30cm	M-120cm K-110cm
Ditt resultat					

KRAV 2 - KOORDINATION

Rörelsekoordination med skivstång är viktig inom Atletträning.

Kan med lätthet utföra korrekta djupa benböj på lätta vikter	JA / NEJ
Kan med lätthet utföra korrekta marklyft på lätta vikter	JA / NEJ

KRAV 3 - STYRKA

Atletträning kräver en viss basstyrka genomgående hela kroppen för att kunna kontrollera olika rörelser under belastning och fart.

Rörelse	Benböj	Marklyft	Armhävningar	Fällknivar
Mål mått	M-5rep på 50% BW K-5rep på 50% BW	M-5rep på 50% BW K-5rep på 50% BW	M-minst 1st korrekta K-minst 1st korrekta	M-minst 10st korrekta K-minst 10st korrekta
Ditt mått				

KRAV 4 - UTHÅLLIGHET

Uthållighet är viktig för att kunna hålla intensiteten i träningen. Följande två uthållighetsrörelser belastar på olika sätt ger den blivande Atleten en bra grund att stå på.

Rörelse	Mål resultat	Ditt resultat
3000m löpning	M & K under 18 min	
2000m rodd	M - under 9min K - under 10min	

KRAV 5 - STABILITET

Stabilitet handlar om att kunna kontrollera den underliggande, ledstabiliserande muskulaturen. Följande 3 rörelserna ger den blivande Atleten en viktig bas för skulder och och corestabilitet.

Rörelse	Mål resultat	Ditt resultat
Plankan	minst 60 sekunder	
Hänga i räck	minst 30 sekunder	
Stödja i V-ställning	minst 30 sekunder	

Rörlighet är avgörande för att kunna utföra rörelsernas tilltänkta rörelseomfång på ett effektivt och skadeförebyggande sätt.

RÖRLIGHET FOTLED

Gör så här

Sätt foten några cm från väggen, tryck ner hälen i golvet samtidigt som du trycker fram knäet tills du nuddar väggen. Höften pekar rakt fram och hälen får inte lyfta från golvet. Mät avståndet mellan väggen och tårna.

FYSISKA GRUNDKRAV

Du måste ha mer än 8cm.

RÖRLIGHET BAKSIDA LÅR

Gör så här

Sätt dig på golvet med 1 meter brett mellan fötterna samtidigt som du placerar hälarna på en tänkt linje. Sätt händerna på varandra och sträck dig fram. Foten ska peka rakt upp och du får inte böja på knäna medan du sträcker dig fram.

FYSISKA GRUNDKRAV

Då måste kunna nå linjen +/-10cm



RÖRLIGHET FRAMSIDA LÅR

Gör så här

Sätt ena knäet på golvet det andra benets fot sätter du enligt bild. Håll gärna i dig i något så du får balans i positionen. Din kompis trycker fram din höft tills du får en rak linje mellan axel, höft och knä och börja sedan lyfta upp knäet mot sätet. Det är viktigt att du slappnar av i det sträckta benet. Din kompis mäter avståndet mellan säte och häl.

FYSISKA GRUNDKRAV

Du måste ha minst 30cm mellan rumpa och häl.

RÖRLIGHET SÄTE OCH LÅNDRYGG

Gör så här

Lägg dig på rygg. Lägg ena benet över det andra, enligt bild. Du måste själv hålla den motsatta armen mot golvet medan din kompis försiktigt trycker ner knäet mot golvet. Mät avståndet mellan knäets nedre del och golvet.



FYSISKA GRUNDKRAV

Du måste ha minst 30cm mellan knäets undersida och golvet.

SKULDERROTATION

Gör så här

Greppa en pinne med raka armar framför kroppen. Roterar runt armarna tills pinnen nuddar sätet och tillbaka igen. Gör övningen lugnt och sansat, värn gärna upp axelleden med ett antal lätta varv. Efter uppvärmningen börjar du sakta greppa smalare och smalare. Var noga med att rulla runt axeln mycket långsamt och försäkra dig om att du har raka armar. När du vill greppa smalare, ta inte mer än ca 5-6 cm åt gången. När du är klar mäter du avståndet mellan händernas inre sida.

FYSISKA GRUNDKRAV

Som man ska du kunna under 120cm och som kvinna under 110cm.



MARKLYFT

Utförande

Stången ska lyftas från marken till helt låsta knän, höftled samt axlarna ska vara bakom stången. Lyft upp den tyngsta vikt du kan med bibehållen teknik.

Rörelsekoordination med skivstång är viktig inom Atleteraning.



FYSISKA GRUNDKRAV

Du ska med lätthet kunna utföra flertalet repeteringar på lätt vikt (M40 K30kg) med korrekt teknik och motorik. Rörelsen ska se harmonisk och balanserad ut. Du ska alltså veta de viktiga hållpunkterna för korrekt rörelse som t.ex. hålla ryggen rak, hela foten i backen, knä över fot.

BENBÖJ

Utförande

Från stående ställning med utlåsta knä och höftled, ner till höftens mittpunkt som tydligt ska vara under knäskålen och upp igen. Lyft upp den tyngsta vikt du kan med bibehållen teknik.





BENBÖJ & MARKLYFT



Atletträning kräver en viss basstyrka genomgående hela kroppen för att kunna kontrollera olika rörelser under belastning och fart.

FYSISKA GRUNDKRAV

Du ska kunna lyfta 5 repetitioner med 50% av din kroppsvikt i både Benböj och Marklyft både för män och kvinnor.





ARMBÖJNING & V-SIT



FYSISKA GRUNDKRAV

Du ska kunna göra en korrekt armböjning och 10st V-sit med korrekt utförande.



LÖPNING & RODD

FYSISKA GRUNDKRAV

Du ska kunna springa 3000m under 18 min.

Uthållighet är viktig för att kunna hålla intensiteten i träningen. Följande två uthållighetsrörelser belastar på olika sätt ger den blivande Atleten en bra grund att stå på.

RODD

FYSISKA GRUNDKRAV

Du ska kunna ro 2000m under 9min för män och under 10min för kvinnor.



Stabilitet handlar om att kunna kontrollera den underliggande, ledstabiliserande muskulaturen. Följande 3 rörelserna ger den blivande Atleten en viktig bas för skulder och corestabilitet.

HÄNG I RÄCKE

FYSISKA GRUNDKRAV

Du ska kunna hänga i räcke i minst 30 sekunder.



STÖDJANDE V-STÄLLNING

FYSISKA GRUNDKRAV

Du ska kunna stödja i V-ställning med fötterna på stolshöjd i minst 30 sekunder.

PLANKAN

FYSISKA GRUNDKRAV

Du ska kunna stå i en korrekt Planka i minst 60 sekunder.



FYSIKPYRAMIDEN

FJÄRDESTEGSATLET

ATLETNIVÅER 16-20 I ATLET5AN
GER EN ATLETISK ELITFYSIK
KRAVNIVÅ FÖR INTERNATIONELL STANDARD
INOM CROSSFIT

TREDJESTEGSATLET

ATLETNIVÅER 11-15 I ATLET5AN
GER EN ATLETISK TÄVLINGSFYSIK
KRAVNIVÅ FÖR NATIONELL STANDARD
INOM CROSSFIT

ANDRASTEGSATLET

ATLETNIVÅER 6-10 I ATLET5AN
GER EN ATLETISK BASFYSIK
FYSISK KRAVNIVÅ FÖR ALLA SOM JAGAR RESULTAT PÅ
MOTIONSLOPP OCH TÄVLAR I NÅGON SPORT

FÖRSTASTEGSATLET

ATLETNIVÅER 1-5 I ATLET5AN
GER EN ATLETISK GRUNDFYSIK
KRAVNIVÅ FÖR ALLA SOM DELTAR I NÅGON TYP AV
MOTIONSLOPP

NATURLIG FYSIK

NIVÅER FRÅN MINUS 5 OCH UPP TILL 0
FYSISK KRAVNIVÅ FÖR EN BRA HÄLSA OCH VÄLBEFINNANDE
FÖR ATT KLARA AV ETT LIV I NATUREN
VI KALLAR DETTA FÖR GROTTMANSFYSIK

Informationen i denna folder är ett utdrag ut boken **Atletträning för alla**.



Läs mer om boken på Atlettraining.se