

GYMSTRAP®

Functional Strength and Stability Anywhere





GYMSTRAP®

Functional Strength and Stability Anywhere



1. Montering och justering

1. FÖRANKRA de båda basremmarna i ett lämpligt fast föremål med hjälp av de kraftiga metallspännena. Kontrollera nogga att spännet låser remmen på rätt sätt (bild 1).

2. JUSTERA de båda basremmarna i förhållande till varann så att handtag och öglor kan hänga på samma vågräta höjd.

3. BELASTNINGSPROVA förankringen genom att ställa dig med foten i en bred ögla och lägg försiktigt på hela din kroppstyngd (bild 2).

4. BELASTNINGSPROVA förankringen i sidled genom att dra i remmarna rakt utåt sidorna. OBS! ett föremål du förankrat i kan vara säkert i rak lodrät riktning men vackla eller välta om det påverkas i sidled. Om det inte är säkert i sidled ska du inte genomföra övningar där remmarna vinklas utåt sidorna (bild 3).

5. KROKA I handtag eller öglor och din Gymstrap är redo att användas!

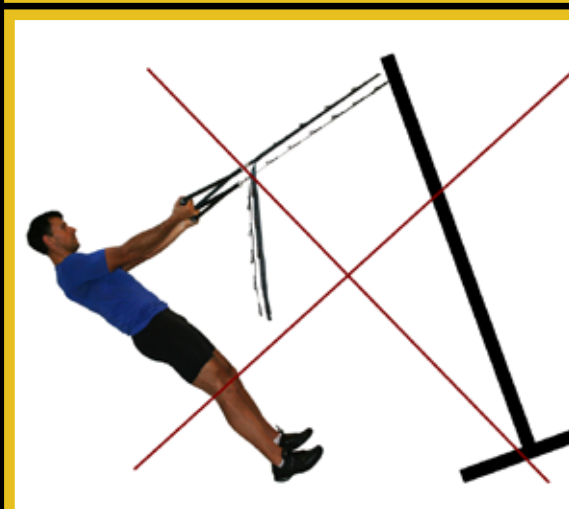
1.



2.



3.



2. Säkerhet

Som med all träningsutrustning kan även Gymstrap användas fel och därigenom orsaka skador. Om du följer nedanstående punkter kan du träna säkert och effektivt oavsett din individuella status.

1. KONTROLLERA ALLTID ATT UTRUSTNINGEN ÄR SÄKERT FÖRANKRAD (enligt kap 1.) och att handtagens/öglornas karbinkrokar är säkert fastspända i basremmen. Kontrollera också att samtliga delar är utan skador eller annan åverkan som kan äventyra remmarnas funktion.

2. ÖVERSKATTA INTE DIN FÖRMÅGA och tänk på att remmarna skapar en instabil träningsmiljö (vilket är syftet med utrustningen).

3. ARBETA ALLTID MED EN BRA HÅLLNING på rygg och nacke. Detta är särskilt viktigt i positioner där du skapar en brygga mellan marken och remmarna med ansiktet nedåt (bild 4).

4. EXTREMT STOR BELASTNING I YTTERLÄGEN. I ytterlägen med stor hävstångseffekt utsätts leder och dess ligament för extremt stor belastning. Axlar och ländrygg är särskilt utsatta, arbeta därför med korrekt hållning, teknik och kontrollerade rörelser (Se instruktioner i övningsbanken). Om du passerar gränsen, för vad du klarar av med god teknik, skall du genast avbryta rörelsen eller backa till en belastningsgrad du kan behärska (se kap 4).

5. TRÄNA GÄRNA ÖVER ETT MJUKT UNDERLAG för att öka komforten men också för att skydda dig om du skulle tappa kontrollen och falla i marken.

6. OM DU HAR SKADOR i rörelseapparaten kan Gymstrap vara ett utomordentligt rehabiliteringsredskap när det används på rätt sätt. Om du har eller har haft skador, i synnerhet rygg, nacke och axlar skall du rådfråga din sjukgymnast eller läkare innan du väljer övningar.



3. Så fungerar Gymstrap

Gymstrap har designats utifrån flera förebilder och bygger på gamla principer som t.ex. de klassiska Romerska ringarna. Slingor eller remmar vari du tränar med kroppen som belastning är en allt mer populär metod inom den funktionella träningen och kallas ofta för gravitationsträning. De svängningar som blir följderna av redskapets instabilitet är nyckeln till dess kraftfulla effekt.

Låt oss använda en klassisk och välkänd övning, Push-up, för att förklara vad som händer.

I en konventionell Push-up på golvet, dvs stabil träningsmiljö, aktiveras i huvudsak de större mobiliserande musklerna i bröst, axlar och armar. En i grunden enkel och bra basövning som arbetar över flera leder. Rörelseriktningen och kraftutvecklingen är i huvudsak nedåt. Våldigt lite kraft behövs i andra riktningar eftersom händer och fötter är förankrade mot ett fast underlag.

Om vi gör samma övning med händerna i Gymstraps bygelhandtag (ca 10 cm över marken) är träningsmiljön plötsligt instabil. Nu krävs det kraft inte bara rakt ned utan också 360° ut från pendelns centrum.

För att stabilisera händer, armar, axlar och skuldergördel i rätt position tvingas kroppen att aktivera ett stort antal mindre stabiliserande muskler. Dessa mer lednära stabiliserande muskler är till för att samarbeta med och skapa förutsättningar för de större kraftalstrande, mobiliserande musklerna.

Det stora felet många gör (som tränar isolerade rörelser i maskiner) är att nästan bara träna de större mobiliserande musklerna och väldigt lite träning för stabilisatorer. I verkliga livet, oavsett om det är på idrottsarenan eller arbetsplatsen är din förmåga beroende av din funktionella styrka, d v s den integrerade kraft som mobiliserande och stabiliserande muskler kan generera tillsammans.

Gymstrap utmanar, tränar och stärker just den funktionella styrkan tack vare mycket enkla principer:

- Pendeln som skapas av remmarna (instabil träningsmiljö).
- Tredimensionella kraftriktningar.
- Hävstångseffekt som reglerar motståndet.
- Symmetri eller asymmetri som aktiverar olika muskelslingor i kroppen.
- Sluten kinetisk kedja där extremiteterna (händer och fötter) trycker eller drar kroppen runt sig.

Allt fler forskningsresultat och studier pekar på stora vinster med att belasta musklerna i en sluten kinetisk kedja där träningsmiljön görs instabil av slingor. Ex:

Stephen Seilor FASCMS and Atle Saeterbakken. A Unique Core Stability Training Program Improves

Throwing Velocity in Female High School Athletes. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 40 (5, supplement), s 25, 2008.

Stray Pedersen J.I, Magnussen R, Kuffel E, Seiler S. Sling Exercise Training Improves balance, kicking velocity and torso stabilization strength in elite soccer players. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 38 (5):S243, 2006.

Seiler S, Skaanes P.T, Kirkesola G. Effects of Sling Exercise Training on maximal clubhead velocity in junior golfers.

Medicine and Science in Sports and Exercise 38 (5):S286, 2006.

4. Att justera belastning

Alla kan på ett enkelt sätt anpassa belastning efter sin egen förmåga, gammal som ung, motionär som elitidrottare. Justeringar görs enkelt inom några få sekunder genom att:

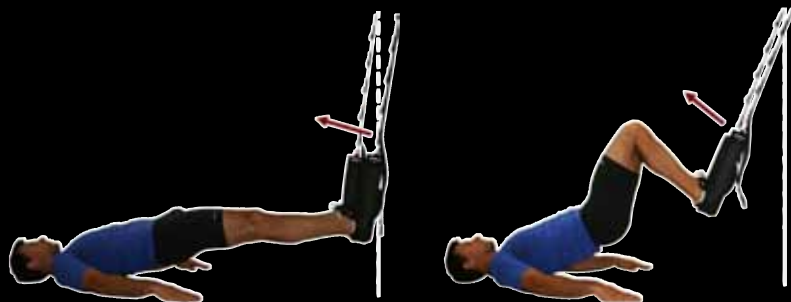
1. ANPASSA BASREMENS pendelvinkel (bild 5).

2. FÖRKORTA ELLER FÖRLÄNGA AVSTÅNDET mellan stödpunkterna (bild 6).

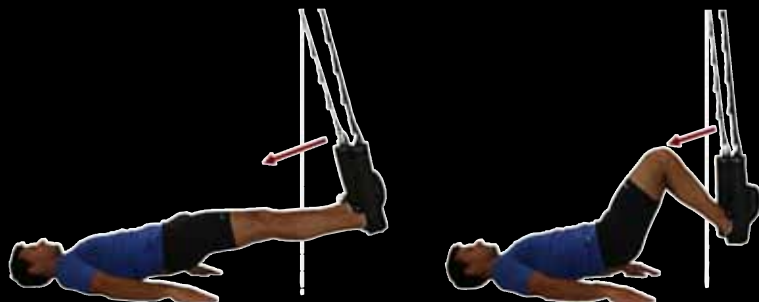
3. FÖRÄNDRA BELASTNINGENS SYMMETRI genom att variera antalet stödpunkter (bild 7).

4. FÖRÄNDRA STÖDYTAN mot marken, ex större/mindre eller mer stabil/instabil (bild 8).

Övningar kan också göras mer utmanande genom att involvera fria vikter, kettlebells och balansboll.



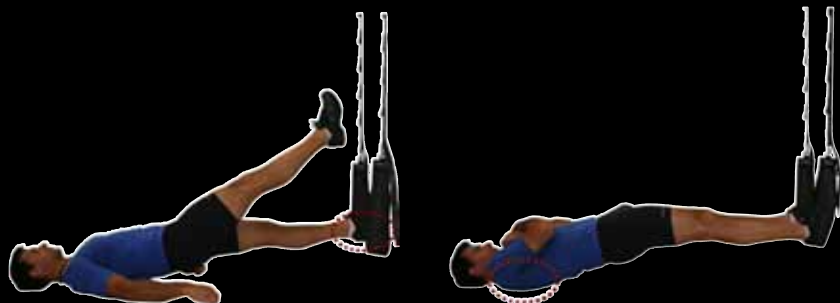
5a. Negativ pendelvinkel – ger mer motstånd.



5b. Positiv pendelvinkel – ger mindre motstånd.



6. Förkortat avstånd ger mindre belastning och förlängt avstånd större.



7. Ässymetriska stödpunkter ger effekt även i rotationsplanet.

8. Mindre stödyta ger större utmaning.

5. Övningsbank

Gymstrap erbjuder ett stort övningsutbud med enorma variationsmöjligheter.

I detta häfte visas 20 grundläggande styrkeövningar för hela kroppen med ett antal varianter.

Avslutningsvis finner du 6 st stretchövningar som görs extra effektiva med Gymstrap.

BENBÖJ PÅ ETT BEN

Greppa bygelhandtagen som stöd att hålla sig i. Lyft ett ben och genomför en benböj med det andra benet. Fokusera på att hålla knäet på det arbetande benet över foten och dess böjning i samma riktning som foten pekar. Gå så djupt som din rörlighet tillåter. Ju starkare du blir desto mindre support behöver du från bygelhandtagen.



UTFALLSTEG BAKÅT

Lägg ena benets vrist i öglan, hoppa fram något med det ben du står på för att inta ett bra startläge. Lägg den mesta kroppsvikten på det främre benet och glid bakåt med benet du har i öglan till dess att du nästan vidrör golvet med det bakre knäet. Tryck dig upp till utgångsläget med det främre benet. Bibehåll knäet över foten utan vacklingar i sidled.





UTFALLSTEG FRAMÅT

Sätt det främre benets fot i en ögla.
Fatta gärna den andra basremmen
med en hand som stöd för balansen.
Glid sakta framåt med det främre
benet till dess att det bakre knäet
nästan vidrör golvet. Pressa dig
sedan upp till utgångsläget.



HÖFTLYFT

Lägg hämlarna i öglan och inta en lämplig stödyta med armarna. Pressa hämlarna nedåt så att höften lyfts från golvet, håll kvar i det statiska läget i minst ett par sekunder innan du sakta sänker ner till utgångsläget. Behåll anspänningen genom att endast vidröra bakem mot golvet mellan repetitionerna.



HÖFTLYFT MED ETT BEN

Genomförs med ett ben i ögla och det fritt hängande benet parallellt med det arbetande. I övrigt såsom med två ben.



LÅRCURL

Lägg hämlarna i öglan och inta en lämplig stödyta med armarna. Böj knäna och dra hämlarna mot baken så långt som möjligt. Pressa upp höften för maximal kontraktion. Återgå sakta tillbaka till utgångsläget. Reglera motståndet genom att välja pendelvinkel i startläget.



LÅRCURL MED ETT BEN

Genomförs med ett ben i öglan och det fritt hängande benet parallellt med det arbetande. I övrigt såsom med två ben.



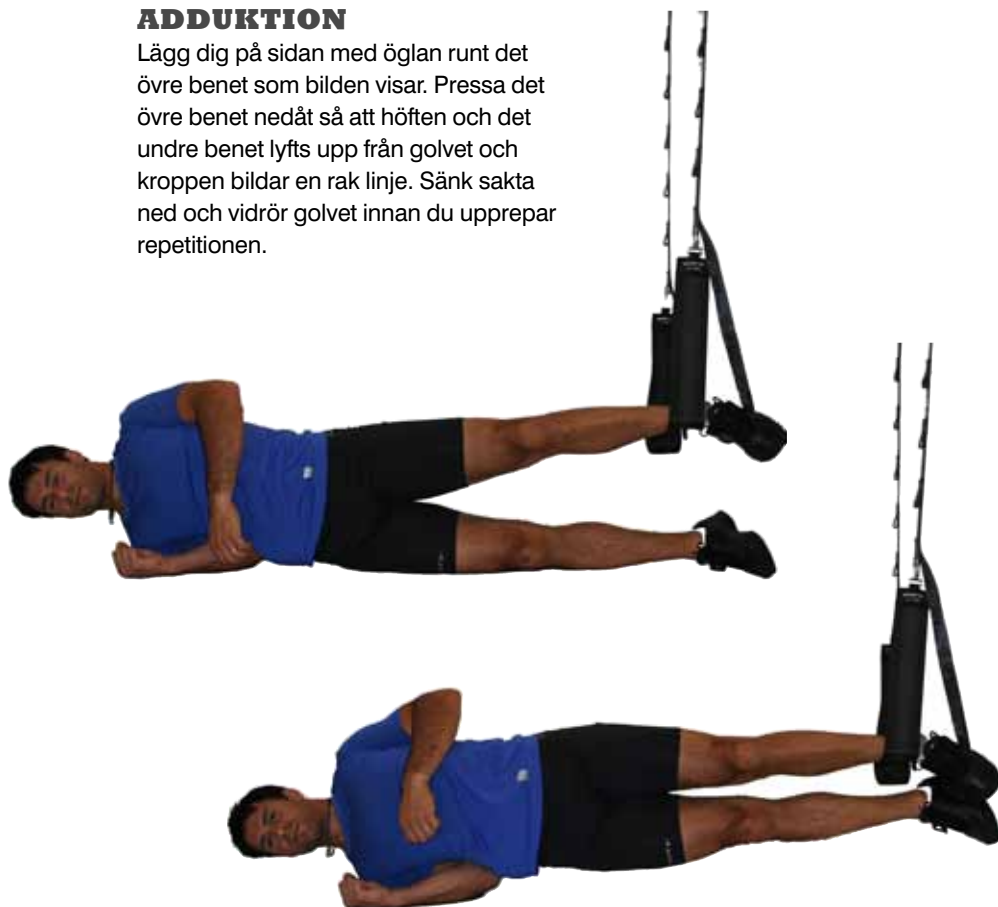
ALTERNERANDE LÅRCURL

Genomförs som lårcurl med vänster och höger ben i alternerande ordning, ungefär som att trampa i vatten.



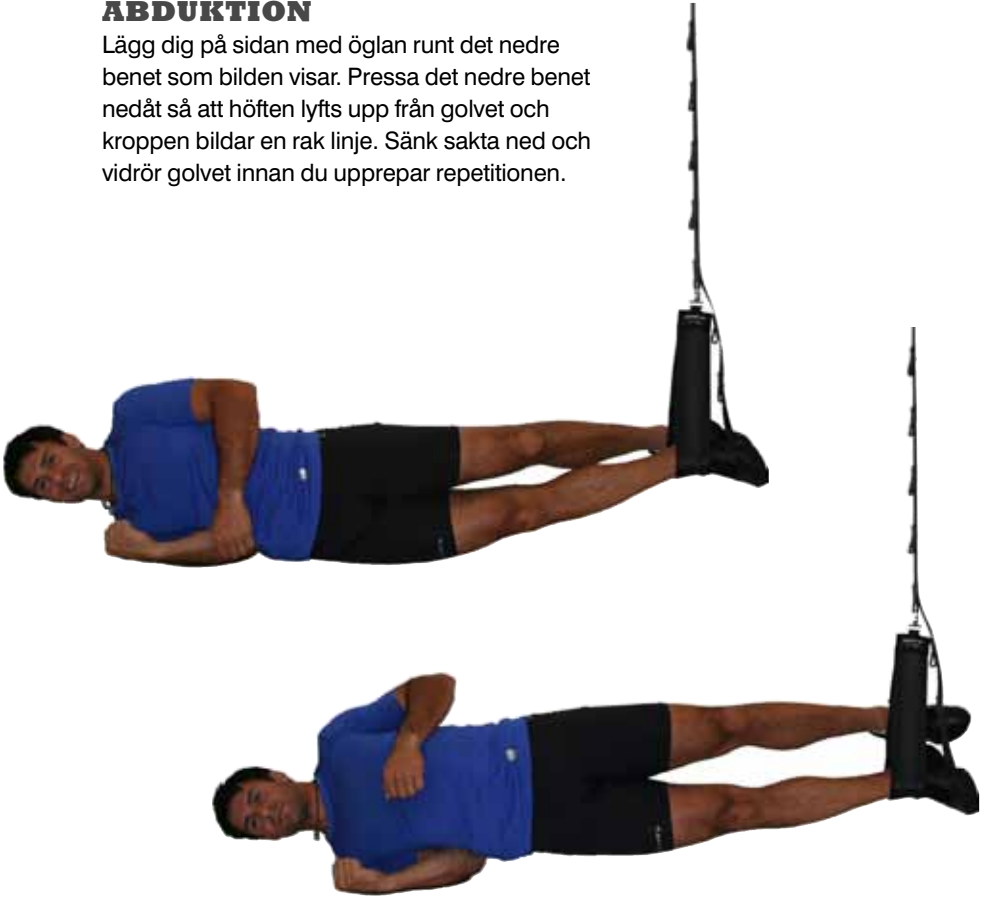
ADDUKTION

Lägg dig på sidan med öglan runt det övre benet som bilden visar. Pressa det övre benet nedåt så att höften och det undre benet lyfts upp från golvet och kroppen bildar en rak linje. Sänk sakta ned och vidrör golvet innan du upprepar repetitionen.



ABDUKTION

Lägg dig på sidan med öglan runt det nedre benet som bilden visar. Pressa det nedre benet nedåt så att höften lyfts upp från golvet och kroppen bildar en rak linje. Sänk sakta ned och vidrör golvet innan du upprepar repetitionen.



PLANKAN, ARMARNA I ÖGLOR

Placera dina underarmar i öglorna och tårna eller knäna i golvet. Spänn buken och bålen så att du kan hålla kroppen i en rak position utan förstörd svank. Utmana kroppen genom att föra en eller två armar framåt.

OBS! Utväxlingen av krafterna när du förlänger avståndet mellan stödpunkterna är mycket kraftig.

Avbryt alltid övningen så fort du känner

att du tappar svanken och

inte kan hålla kroppen rak.

En statisk övning för

bukmuskulerna.



PLANKAN MED EN ARM I ÖGLA

Genomförs med samma principer som med båda

armarna i öglor. Håll den fria armen rakt

utmed kroppen. En statisk övning

för buk-muskulerna.



PLANKAN PÅ SIDAN

Placera kroppen så som bilden visar. Håll kroppens centrumlinje rak i ett statiskt läge eller arbeta dynamiskt upp och ned med höften.



PLANKAN MED FÖTTERNA I ÖGLOR

Genomförs med samma principer som med armarna i öglor. Detta är normalt en något enklare variant. Kan varieras och göras mer utmanande genom att bara ha en fot i ögla, en arm sträckt i luften eller ett ben och dess diagonala arm utsträckt.



BÅLFLEXION

Lägg vristerna i öglorna och ställ dig i en push-up position. Dra dina knän in under kroppen så långt som möjligt. Sträck sedan ut, tillbaka till startläget, med magen och "korsetten" spänd så att du aldrig tappar ned svanken.



BÅLFLEXION MED ETT BEN

Genomförs på samma sätt men med bara ett ben i ögla. Det fria benet kan böjas med i samma rytm som det arbetande eller bibehållas sträckt hela tiden.



HÄNGANDE BENLYFT

Häng dig i öglorna med armarna;

Alt. 1: Öglan runt överarmen när dina armbågar pekar framåt och underarmar uppåt, greppa basremmarna som stöd med händerna.

Alt. 2: En mer utmanande position med underarmarna i öglan så som bilden visar. Lyft därefter knäna upp mot bröstet så långt som möjligt. Håll emot på vägen ned genom att spänna magens muskulatur, vänd rörelsen innan benen är sträckta nedåt och bibehåll anspänningen i magen hela tiden.



SNEDA HÄNGANDE BENLYFT

Genomförs på samma sätt med skillnaden att du vrider över benen åt sidan ca 45° och lyfter höften/benen i den positionen så att de sneda bukmusklerna aktiveras.

L-SITT

Placera bygelhandtagen strax över midjehöjd. Tryck dig upp till handstående startläge och lyft upp benen rakt framåt så att din kropp bildar bokstaven L. Håll positionen statiskt så länge du orkar eller upprepa lyften i ett dynamiskt arbete.



STÅENDE ROTATION

Sätt ett bygelhandtag långt ut i basremmen. Ställ dig så som bilden visar, med fötterna i 90° vinkel mot basremmen. Det yttre benet främst och den bakre foten i linje bakom den främre foten, kroppen lutad utåt. Den yttre armens hand skall hålla först på handtaget, armarna lätt böjda framför bröstkorgen. Roter långsamt och kontrollerat utåt med överkroppen, fötterna kvar i samma position till dess att armarna pekar i samma riktning som basremmen. Vrid dig därefter tillbaka till startläget på omvänt vis.



PUSH-UP

Placera bygelhandtagen ca en dm över marken. Inta utgångsläget som bilden visar. Sänk dig kontrollerat ned till dess att armbågarna är böjda i 90° innan du pressar dig upp till startläget igen. Var noga med att bibehålla kroppen i en rak position utan att få en ökad svank. Kan varieras med smala push-up nära kroppen och breda med händerna längre isär.



PUSH-UP MED HANDGÅNG I OCH UR

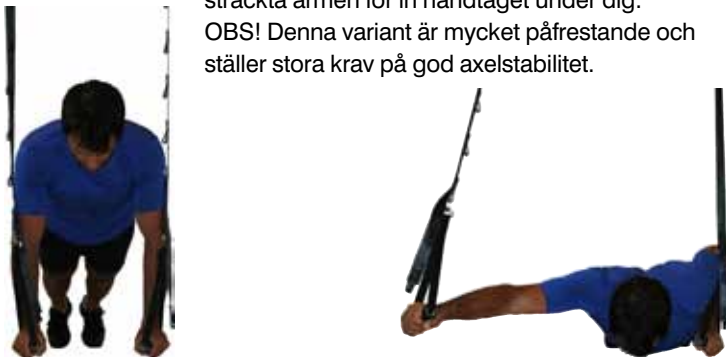
Ställ dig i ordinarie startposition. Gå därefter ur med en hand och placera den på golvet, genomför armhävningen och gå tillbaka med handen i handtaget. Gå ur med den andra handen och upprepa rörelsen på samma sätt. Fortsätt med varannan vänster och höger.



PUSH-UP MED HALVKORS

Starta som en vanlig Push-up men på vägen ned låter du en arm föras snett framåt/utåt i sträckt läge medans den andra arbetar som vanligt. Från bottenläget pressar den böjda armen nedåt som tidigare och den sträckta armen för in handtaget under dig.

OBS! Denna variant är mycket påfrestande och ställer stora krav på god axelstabilitet.



DIPS

Placera bygelhandtagen strax över midjehöjd. Tryck dig upp till handstående startläge som bilden visar. Sänk dig därefter kontrollerat ned till dess att armbågarna är böjda i 90° innan du pressar dig upp till startläget igen.



AXELPRESS BAKÅT

Placera öglorna ett par dm över marken och trä dem runt dina överarmar/armbågar. Ligg raklång på rygg, pressa armarna nedåt och dra ihop skulderbladen så att kroppen lättar från underlaget. Spänn kroppen så att endast hälarna har kontakt med marken. Håll positionen statiskt eller arbeta upp och ned med små dynamiska rörelser.



CHINS

Placera bygelhandtagen så högt som möjligt. Fatta med ett grepp där handflatan pekar från dig. Dra dig upp till dess att hakan har passerat i höjd med greppet. Sänk dig kontrollerat ned till helt utsträckt läge och upprepa rörelsen.



CHINS MED OMVÄND FATTNING

För att aktivera biceps mer kan du genomföra chins med en fattning där handflatan pekar mot dig. I övrigt utförs övningen precis som vanliga chins.

RODD

Fatta med båda händerna om bygelhandtagen och inta positionen så som bilden visar. Bibehåll kroppen rak samtidigt som du drar dig upp till dess att händerna vidrör bröstkorgen.

Sänk dig kontrollerat ned till startläget och upprepa rörelsen.



RODD MED EN HAND

Genomförs på samma sätt som vanlig rodd men med en arm. Vid en lodrät pendelvinkel är övningen tung, anpassa motståndet genom att justera pendelvinkeln eller korta avståndet mellan stödpunkterna (böj knäna och flytta fötterna närmare kroppen).



RODD MED EN HAND OCH ROTATION

Starta från att din passiva arms axel har kontakt med golvet. Dra dig upp med din aktiva arm samtidigt som du vrider bålen och sträcker dig så långt upp som möjligt med din passiva hand. Sänk dig kontrollerat ned till startläget, vidrör golvet med axeln och upprepa rörelsen. Notera en punkt på basremmen (ex en ögla) dit du ska nå varje gång med din utsträckt hand.



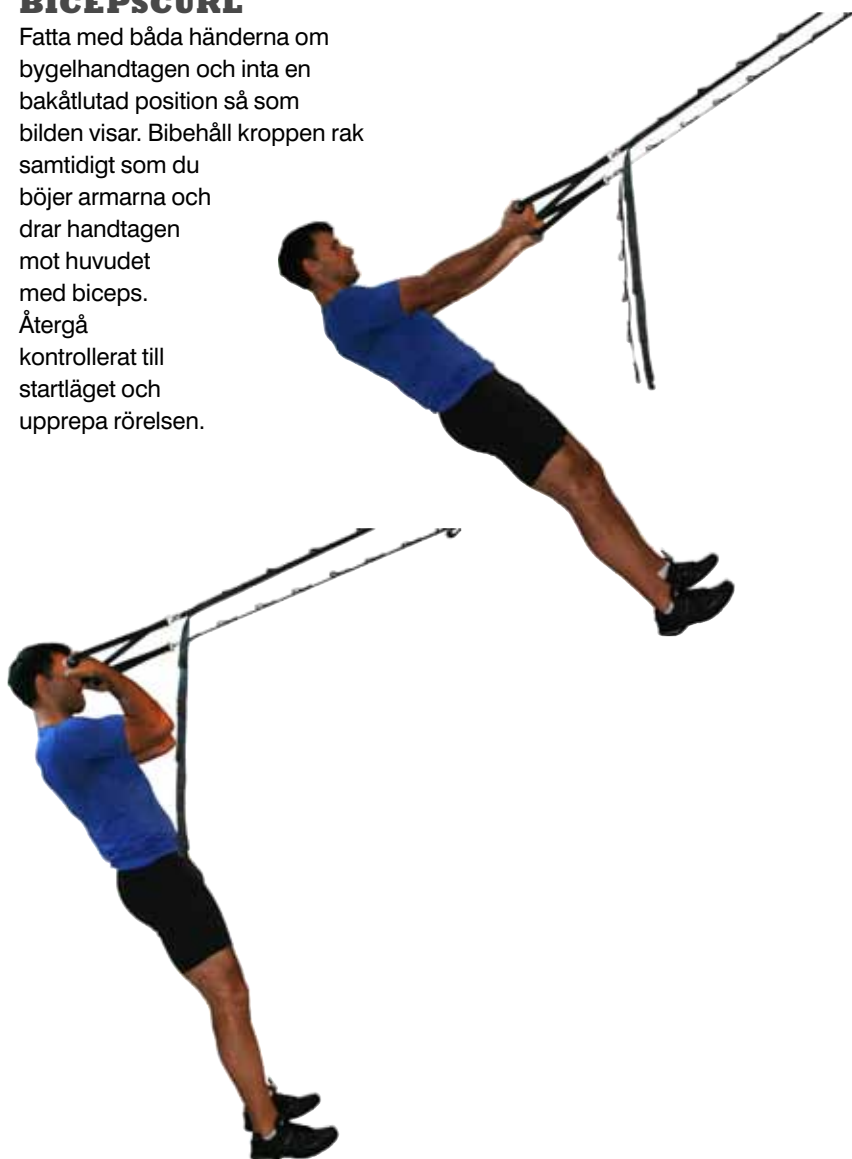
TRICEPSPRESS

Fatta med båda händerna om bygelhandtagen och inta en framåtlutad position så som bilden visar. Bibehåll kroppen rak samtidigt som du sträcker ut armarna genom att pressa handtagen nedåt/bortåt med triceps. Återgå kontrollerat till startläget och upprepa rörelsen.



BICEPSCURL

Fatta med båda händerna om bygelhandtagen och inta en bakåtlutad position så som bilden visar. Bibehåll kroppen rak samtidigt som du böjer armarna och drar handtagen mot huvudet med biceps. Återgå kontrollerat till startläget och upprepa rörelsen.



BAKSIDA LÅR

Ställ dig på knä och lägg upp hälen i en ögla, använd gärna den lediga basremmen som ett stöd. Håll överkroppen rak i en bra hållning samtidigt som du glider ut med benet du stretchar. När du nått ditt ändläge håller du positionen i ca 30 sek, om du vill kan du addera stretch genom att fälla överkroppen framåt.



FRAMSIDA LÅR OCH HÖFTBÖJARE

Ställ dig på knä och lägg upp vristen i en ögla så som bilden visar, använd gärna den lediga basremmen som ett stöd. Ju närmare baken du drar upp din häl desto mer sträck får du i lårets framsida. Ju mer du trycker höften framåt/hedåt desto mer sträck får du i höftböjaren. Var upprät med överkroppen och rotera aktivt fram bäckenet för att inte forceras in i en stor svank. Bibehåll ditt ytterläge och stretchen i ca 30 sek.



LJUMSKAR

Placera en ögla strax under knävecket och inta positionen så som bilden visar. Glid ut åt sidan till ditt ytterläge och håll i ca 30 sek.



SÄTE

Placera en ögla över vadmuskeln då du har benet böjt och placerat framför dig så som bilden visar. Glid försiktigt framåt och lägg vikt på benet i ögla så att du känner sträck i sätet (M. Piriformis). Gå till ditt ytterläge och håll det i ca 30 sek.





BRÖSTRYGG

Häng dig som vid roddrörelsen men med korsade basremmar. Låt skulderbladen dras isär och sök vinklar där du känner bäst stretch i området mellan skulderbladen.

BRÖST

Placera en ögla nedanför armbågsvecket och inta positionen så som bilden visar. Sjunk nedåt med överkroppen så att du får ett sträck i bröstmuskeln. Gå till ditt ytterläge och håll det i ca 30 sek.





GYMSTRAP®

Functional Strength and Stability Anywhere

www.gymstrap.se