



## Instruktioner styrketester 2018

Vi har valt att dela upp styrketesterna i två delar, test 1a och 1b. Testet ska ske som en del i den vanliga träningen. Testerna genomförs vid två olika styrkepass under samma vecka, förslagsvis med en vilodag emellan. Börja ditt styrkepass med uppvärmning följt av testet. Efter testet fortsätter ni att köra ett "vanligt" gympass med reducerat antal övningar.

### Generella instruktioner

Var minst två stycken när ni genomför testet. Var noga med säkerheten samt att genomföra övningarna med korrekt teknik. Rätt teknik går före en tyngre vikt! Vid test av maxstyrka, 1 RM, (repetition maximum) får ni maximalt två försök per vikt.

### Test 1a – Bänkdrag 1RM, Bänkpresa 1RM och Knäböj 1RM

Utrustning: Gym och styrkelyftsstång med vikter.

Genomförande: Valfri uppvärmning, följt av max två maximala lyft per vikt.

*Bänkdrag:* Mät och registrera tjockleken på bänken. Använd därefter samma bänk. Stång ska dras från raka armar och nudda bänkens underrede.

*Bänkpresa:* Sätet ska vara i kontakt med bänken och fötterna i marken. Nudda bröst och sträck till raka armar i armbågsleden.

*Knäböj:* Böjning sker till dess att höftleden är i höjd med eller lägre än knäled. Det är okej att använda upphöjning för hälarna. Avbryt testet när du inte kan hålla korrekt teknik.

### Test 1b – Chins 1RM, Chins reps, Hängande benlyft reps och Dips reps

Utrustning: Gym och viktbälte

Genomförande: Valfri uppvärmning, följt av maximalt två stycken 1RM-lyft i Chins per vikt. Därefter max antal repetitioner i Chins, Hängande benlyft och dips. Start var 15:e minut för reps-testerna.

*Chins:* Upphäv startar från hängande i raka armar (utsträckta axelleder och armbågsleder) vänder när hakan är över stången. Överkropp och ben ska hållas stilla under hela hävet. Greppet ska minst vara axelbrett och max två händer ut åt från var sida.

*Hängande benlyft:* Häng i ribbstol eller chinsräcke och häv upp underdelen av kroppen så att tår eller underben nuddar stången, med raka ben. Vägg eller kompis ska ta emot benen vid lodlinjen.

*Dips:* Böjning i armbågsleden från helt sträckt armbågsled, ned till att axelleden passerar och är lika eller under armbågsleden. Därefter upp till sträckt armbågsled igen. Kroppen ska hållas stilla under hela övningen.