

BRAK 1

Omfattning:	Grundläggande styrketräning för Buk, Rygg, Armar och Knän (ben) med endast kroppen som belastning. BRAK 1 består av 6 st övningar och samtliga övningar ingår i varje genomförande.
Mål:	Att utveckla kroppens fysiska prestationsförmåga muskulärt för att förebygga överbelastningsskador och ha goda fysiska möjligheter att klara av den militära verksamheten.
Tidsuttag:	ca 10 min/genomförande. BRAK 1 genomförs 2–3 gånger dagligen under GMU, vecka 1–3.
Övningsledare:	Instruktör
Deltagare:	Pluton (motsv.)
Hänvisning:	Kapitel 4.6.1 Mikroträning
Materiel/Utrustning:	Eventuellt liggunderlag (motsv.) Övningarna genomförs utan burens utrustning.
Säkerhet:	Genomför riskanalys. Kontrollera hälsostatusen. Rekryt som är sjuk eller skadad deltar ej. Medför dauerbinda och vätska efter behov. Anpassa utrustningen efter väderlek och verksamhet.
Förberedelser:	Instruktören tränar in utförandet av varje övning/rörelse.
Övrigt:	Visa – Instruera – Öva / Kontrollera Arbeta med kontrollerad rörelsefart och sträva efter perfekt utförande i varje repetition. Variera utförandet av övningarna under veckan, se variationer. Övningarna i BRAK 1 genomförs i nedan angiven följdordning.

Övningsupplägg BRAK 1

2 x 15 upprepningar
(två ben)

2 x 10 upprepningar
(ett ben)

Benböj



Variationer:

- Ett ben med ena benet sträckt framåt.
- Ett ben med ena benet böjt bakom dig.

Viktigt att tänka på:

- knäet ska vara över foten och inte falla inåt.
- ländryggen ska hållas neutral (normal hållning).
- överkroppen ska inte fällas fram.

30 x 2 upprepningar

3 s ner, snabbt upp

Push ups






Variationer:

- På knä.
- På tå.
- Ena handen på en hjälm (motsv).
- Med fötterna på bänk / sten.
- Bred / smal handställning.

Viktigt att tänka på:

- ländrygg och nacke ska hållas neutral (normal hållning).
- behåll neutral position (en rät linje) genom hela kroppen.
- svanka inte och skjut inte ut med baken: spänn magen och "sug in" naveln mot ryggraden.
- rikta blicken snett framåt, nedåt.



<p>25 upprepningar</p>	<p>Back ups</p>  <p>Variationer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Händerna vid huvudet. • Armarna bak, rotera armarna utåt så tummarna pekar uppåt, dra ihop och ner skulderbladen. 	<p>Viktigt att tänka på:</p> <ul style="list-style-type: none"> • rikta blicken snett framåt, nedåt. • genomförs som en dynamisk övning. • axelbrett mellan fötterna. • lyft bara överkroppen lite.
<p>Max antal (2 min)</p>	<p>Långa sit ups</p> 	<p>Viktigt att tänka på:</p> <ul style="list-style-type: none"> • starta i sittande position. • "krumma" ryggen och sänk överkroppen så att svanken nuddar underlaget. • skuldrorna ska aldrig vidröra underlaget. • dra dig långsamt upp utan ryck. • fötterna i golvet genom hela rörelsen.
<p>2 min</p>	<p>Plankan</p>  <p>Variationer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Statisk planka. • För ut ett ben. • Lyft ben och arm diagonalt. • Dra upp ett ben. 	<p>Viktigt att tänka på:</p> <ul style="list-style-type: none"> • växla höger / vänster. • spänn mage och rumpa: behåll neutral position genom hela kroppen (en rät linje), svanka inte. • "tappa" eller vrid inte höften (parallella höfter). • "tappa" inte knäet vid övningen "dra upp ett ben". • rikta blicken snett framåt, nedåt.

20 upprepningar

Upphopp



Viktigt att tänka på:

- knäet ska vara över foten och inte falla inåt.
- fötterna ska hållas axelbrett.
- använd armarna för att förstärka effekten.