

Armhävningar

En av basövningar i träningsprogrammet är armhävningar. Man behöver ingen utrustning på de flesta varianterna. Du kan göra det var som helst.

De flesta gruppträningspass inom styrka och uthållighet har med armhävningar i någon variant.

Jag har satt dem nästan i den ordning jag tycker är lättast till jobbigast. Vanliga armhävningar borde då komma som nummer tre men jag tycker den förtjänar att vara nummer ett, då det är den ursprungliga armhävningens varianten.

Att göra alla 31 varianterna i ett träningspass är inget man gör så ofta. Gör jag fem reps av varje tar det 30 minuter. En annan variant är att man sätter upp ett poängmål. Välj en variant, gör fem/tio stycken av den och du får lika många poäng som övningen har som tal.

För alla varianter gäller det att sträva efter en rak och fin linje i kroppen under armhävningen. Enklaste sättet att uppnå det är att spänna magmusklerna in mot ryggraden. Att spänna magen utåt ökar svanken och kan ge ryggsmärtor.

Ansträngande delen

1. Regular push-up – Vanliga armhävningar. Upp på tår och sänk kroppen ner mot golvet. Nummer två och tre är egentligen enklare att göra men man bör prova denna först. Jag tycker att två vanliga är bättre än tio på knä.
2. Knee push-up – Armhävningar på knä. Gör dessa bara om du absolut inte klarar av övning ett. Det viktigaste är att fötterna ska vara i hela tiden i golvet. Ju närmare knäna du sätter händerna desto lättare är det. Sträva således att arbeta dig utåt. När man kommer så långt ut att det känns omöjligt att göra övningen, då är du redo för "Regular push-up".
3. Incline push-up – Motlutsarmhävningar. Händerna på någon ställning, stepbräda eller vägg. De är lättare än vanliga armhävningar. Ju högre upp du håller händerna desto lättare bli det.
4. One leg push-up – Enbens armhävningsövning. Kroppen ska vara så rak som möjligt under hela armhävningen. Själva armhävningen är inte mycket svårare för bröstpartiet jämfört med vanliga armhävningar. Det är att man ska hålla kroppen i rätt läge som aktiverar core-partiet.
5. Travel push-up – Förflyttningsarmhävningsövning. Jag rekommenderar att man använder en bosuboll. Ha en hand på bosubollen, den andra ska vara på golvet/marken. Gör en armhävningsövning, flytta över hela överkroppen till andra sidan. Fötterna ska vara stilla under hela setet. Man gör således en sned armhävningsövning där man har större belastning på yttre armen.

6. Pause push-up – Armhävning med stopp. Utgå ifrån en vanlig armhävning. Stanna till i bottenläget några sekunder.
7. Single arm medicine ball push-up – Armhävning med en hand på en medicinboll. Ha en arm på medicinbollen, gör en armhävning, flytta bollen över till andra sidan. Denna variant är en svårare version av "Travel push-up".
8. Bolt push-up – (Usain) Bolt armhävning. Kryp ihop med kroppen mot benen. Skjut kroppen framåt och landa i armhävning.
9. Narrow grip push-up – Smal armhävning eller tricepsarmhävning. Håll händerna precis utanför bröstkorgen. När du sänker ner kroppen ska armbågarna gå bakåt istället för utåt. Isolerande övning för triceps.
10. Jumping Jack push-up – Jumping Jack armhävning. Hoppa ut med benen och armarna. Landa i armhävning djupet i en samma rörelse.
11. Offset push-up – Ojämn armhävning. Händerna är ej i rak linje, ungefär en handlängd mellan dem.

Jobbiga delen

12. Foot plant push-up – Fötter på vägg armhävning. Sträva efter att landa med fötterna 0,5-1 meter över golvet. Utgå med fötterna nära mot vägg, hoppa upp med fötterna på väggen, gör en armhävning. Hoppa ner med fötterna och gör en armhävning.
13. Weight vest push-up – Viktväst armhävning. Gör vanliga armhävningar fast man har en 20 kg viktväst på sig.
14. Uneven push-up – Ojämn armhävning. Ojämn höjd mellan armarna. Denna påminner om "Travel push-up". Skillnaden är att man göra fler armhävningar innan man byter sida. Jag rekommenderar att man använder en stepbräda.
15. Wide grip push-up - Brettgrepp armhävning, två decimeter bredare ut med varje hand. Med det bredare greppet sträcker man ut bröstmusklerna mer, jämfört med vanliga armhävningar.
16. Decline push-up – Medlutsarmhävning. Ha fötterna högre upp än armarna. I denna variant får axlarna jobba hårdare.
17. Firefly push-up – Fjärilsarmhävning. Denna övning har flera namn med olika djurarter. Förutom att mage får jobba hårt här ställer övningen krav på rörlighet i höfterna.
18. Clap push-up – Armhävning med klapp. Ta fart från bottenläget så du kan lämna golvet med händerna. Klappa en gång innan du når marken.
19. Knuckles push-up – Armhävning på knogarna. Man kommer lite högre upp så armhävningen blir längre. Ställer lite högre krav än vanliga armhävningar på underlaget. Detta är inget man gör med händerna ibland småstenar.
20. TRX push-up – TRX armhävning. Sätt fötterna i TRX-öglorna och gör armhävningar utan stödet från benen.

Svåra delen

21. Full bounce push-up – Studsande armhävning. Ta rejält med fart från bottenläget i armhävningen så både händer och fötter lyfter från golvet/marken. Sjunk mjukt och följsamt ner i nästa armhävning.
22. Archer push-up – Bågskyttsarmhävning. En arm ut åt ena sidan, gör armhävningen på den andra.
23. Finger tip push-up – Armhävning på fingertopparna. Känns mycket i händerna och då menar jag på ett positivt sätt.
24. Weighted push-up – Armhävning med vikter. Vanliga armhävningar, fast man lägger viktskivor på ryggen. Är man själv när man göra övningen, försök att undvika vikterna i stål.
25. Deep push-up – Djupa armhävningar. Det finns speciella armhävningshandtag för denna övning. Man kan med fördel använda två kettlebells för dels finns de på alla gym men även för att man har obalans med dess rundade botten. Handtagen är stabila, enligt mig lite för stabila.
26. Medicine ball push-up. – Armhävning på en medicinboll. Ha bägge händerna uppe på medicinbollen när du gör din armhävning.

Plågsamma delen

27. Diamond push-up – Diamantarmhävning. Sätt ihop händerna och bilda ett diamantmönster. Därefter är det bara att göra sin armhävning.
28. Stepboard drop push-up – Fallande armhävning. Till denna variant behöver man två stepbrädor eller något i den stilen som är stabila. Stepbrädorna ska vara på var sin sida om kroppen. Upp med händerna på stepbrädorna. Här gör man en djup armhävning. Droppa ner kroppen mellan stepbrädorna och gör en smal armhävning (tricepsarmhävning). Ta fart nerifrån så du kan sätta händerna uppe på stepbrädorna igen.
29. Slow motion push-up - Slow motion armhävning. I grunden en vanlig armhävning men man ska gå ner sakta, sakta. Efter vändningen ska det gå lika sakta upp. Ungefär 15 sekunder ner och 15 sekunder upp kan man ha som riktmärke.
30. Twisted push-up against wall bar – Vriden armhävning mot vägg. Ner på golvet vid en vägg, ta en hand på väggen eller en ribbstol och gör armhävning med den andra, hand vid axelhöjd. Kroppen ska vridas in mot väggen.
31. Full bounce push-up with clap – Studsande armhävning med klapp. Lägg ihop variant "21 Full bounce push-up" med "18 Clap push-up". Ta sats nerifrån bottenläget så du samtidigt kan lämna golvet med både händerna och fötterna. När du är i luften ska du göra en handklappning.