

Boxjumps

Själva grunden är enkel, hoppa jämfota upp på en box/låda. En övning där man även måste jobba mot känslan att "detta är högt". En jobbig övning för att du använder hela kroppen med att hoppa upp. Pulsen ökar snabbt i denna övning.

Ta fart med hjälp av armarna i upphoppet. Sjunk ner när du landar på boxen, då tar du hjälp av farten för att öka/bibehålla rörligheten i höfterna. Väl uppe på boxen, ställ dig kontrollerat upp. Hoppa eller gå ner från boxen. Går du ner, tänk på att inte gå ner med samma ben först, växla mellan gångerna.

Nästan hela passet finns på Youtube: <https://youtu.be/8GSdtaDmSQL>. I detta 45 minuter långa träningspass jobbar vi med 16 variationer. Det optimala är om man har tillgång till boxar där man lätt kan höja höjden. Övningarna blir svårare efterhand.

Del 1: Två set med fem repetitioner per variant.

- a. **Regular Box Jumps** – Grundövningen. Stå jämfota, hoppa upp.
- b. **Backwards Box Jump** – Rätt lik föregående övning, dock med skillnaden att du står med rumpan mot boxen och hoppar baklänges upp. Jag rekommenderar att du börjar låg höjd.
- c. **90 Degree Box Jumps** – Här står man med sidan på kroppen mot boxen. Samtidigt man hoppar upp vrider man kroppen 90 grader för att hamna rakt framåt. Denna variant bidrar till ökad rörlighet i höften. Växla vilken sida du har mot boxen vid varje hopp.
- d. **Step-ups** – Denna variant ger mest för konditionen. En fot på boxen och en på marken. Växla fot sedan i luften. Det ska gå snabbt mellan växlingarna och du ska inte ställa dig upp mellan varje studs. Här kan man öka repetitionerna till 15 per set.
- e. **Burpee Boxjump** – Utgå från en vanlig styrkeburpee med armhävning. När du ska göra ditt hopp, gör dessa upp på en box. Räkna med att du ska hoppa 20 procent lägre än du gör på övning 1a.
- f. **Side Jump over box** – Här står man med sidan på kroppen mot boxen. Ta rejäl sats och sidohoppa över boxen. Landa på andra sidan, hoppa tillbaka.

Del 2: Två set med tre repetitioner per variant.

- a. **Single Leg Box Jumps** – Enbensboxjump. Stå på vänster ben, ta sats och hoppa upp på boxen, landa även på vänster ben. Gör tre repetitioner innan du byter till höger ben.
- b. **Wide Stance Box Jumps** – Stå brett med fötterna på varsin sida om boxen. Hoppa upp och landa på boxen. Hoppa ut igen. Denna variant ger mycket träning för lårens insida samt rörlighet i höfterna.
- c. **Lateral Box Jumps** – Stå med en sida mot boxen. Hoppa upp med ett sidledshopp. Denna variant kan också visa dig hur jämn du är i höfterna mellan höger och vänster sida.
- d. **From Knee Box Jumps** – Även kallad för "Lowjumps". Använd en mycket låg box eller några viktskivor. En yogamatta rekommenderas då man startar med knäna i golvet. Då sats med armarna och tryck dig uppåt med hjälp magmusklerna så du landar på den låga boxen.
- e. **Squat box jumps** – En variant av 1a. Landa mjukt i en djup knäböj. Denna djupa knäböj kallas ofta för hindisquat.
- f. **Rocket Jumps** – Sätt en fot på boxen, ta sats så du kommer så högt som möjligt. Efter hoppet ska du landa på boxen, därefter ta dig ner på golvet.

Del 3: Två set med två repetitioner per variant.

- a. **180 Degree Box Jumps** – Stå framför boxen. Ta sats med armarna i sidled. Hoppa och och snurra ett halvt varv i luften och landa på boxen.
- b. **High Jump Box Jumps** – Samma hopp som 1a men nu ska man komma så högt som möjligt. Här kan nöja sig med en repetition per höjd.
- c. **Jump-over Boxjumps** – Hoppa över boxen och landa på golvet på andra sidan.
- d. **Extreme Long Jumps Box Jumps** – En blandning mellan stillastående längdhopp och boxjumps. Ta en låg box. Hoppa en bit ifrån. Satsa på att flytta avhoppsmärket längre och längre bort.