

Träningsövningar för dig som vill bli polis

Här listas de övningar som du kan se i träningsfilmen på polisen.se/blipolis.
 Anpassa övningarna efter din förmåga och vad som passar dig.
 Öka antalet repetitioner, svårighetsgrad och/eller vikt efterhand.
 Värm upp innan du kör igång så minskar du risken för skador.
 Lycka till!



Uppvärmning

Övning	Beskrivning	Repetitioner/vikt
Sida till sida	Stå lite bredare än höftbrett. Böj ett knä i taget och luta dig åt den sidan.	
Halv squat	Stå höftbrett isär med benen. Gå ner i en halv squat. Behåll ryggen rak.	
Masken	Stå höftbrett isär med benen. Luta dig fram och gå ut med händerna tills du når plankposition. Håll kroppen spänd och gå tillbaka.	
Knä till bröst	Stå upp rakt med ryggen. Dra knät mot bröstet. Böj dig inte över knät utan dra det mot dig.	
Bakåtkullerbytta	Sitt på golvet med sträckta ben. Rulla bakåt. Försökt nudda tårna i marken bakom dig.	
Höga knän	Spring på stället med höga knän.	

Övningar

Övning	Beskrivning	Repetitioner/vikt
Bredbent marklyft med högt drag	Använd en skivstång eller kettlebell. Stå axelbrett med fötterna. Håll ett smalt grepp om vikten. Axlarna rakt över vikten, rak rygg. Dra med hela kroppen (både axlar och armar). Ha en explosiv rörelse i höften.	
Kettlebell swing	Använd en kettlebell. Stå axelbrett med fötterna. Fäll höften bakåt och lätt nedåt. För din kettlebell mellan benen. Ha en explosiv rörelse framåt i höften. Driv din kettlebell uppåt framför huvudet. Håll raka armar under rörelsen.	
Utfallssteg (med/utan vikt)	Gå med ena benet framför andra. Följ med knät ner i marken. Avsluta stående med utsträckt höft.	
Knäböj (med/utan vikt)	Böj dig bakåt och nedåt. Rak rygg, hälar i marken. Knät i linje med fötterna.	
Stångrodd	Använd en skivstång. Böj överkroppen framåt. Armarna ska vara helt utsträckta neråt. Lätt böjda ben. Dra stången mot bröstet. Fortsätt ha kroppen rak. Avsluta med utsträckta armar.	
Pull up	Häng i en fast stång. Håll ett axelbrett grepp på stången och håll armarna utsträckta. Dra dig upp tills hakan är över stången.	
Armhävningar	Starta med utsträckta armar. Sänk kroppen mot marken samtidigt som du håller armarna nära kroppen.	
Burpees	Placera händerna på marken. Hoppa bak till armhävningsposition. Lägg ned bröstet på marken. Hoppa upp med en klapp över huvudet.	
Plankan	Vila på underarmarna. Håll kroppen rak och benen lätt isär.	
Situps	Håll ländryggen i golvet. Ha böjda knän. Jobba koda för koda uppåt. Gå antingen ända upp, så att ryggen hamnar i 90 graders vinkel, eller jobba långt ner med korta, små rörelser. Håll med fördel händerna bakom huvudet, så att magen tvingas arbeta utan extra hjälp.	
Sidoplanka	Var rak i kroppen sett framifrån och uppifrån. Håll ihop fötterna. Lår, säte och bål hålls anspända. Placera handen rakt under axeln. Undre armen stöder mot underlaget, övre armen ligger längs kroppen. Denna position hålls oförändrad under hela övningen.	
Russian twist (med/utan vikt)	Sitt med böjda knän och knäppta händer, luta dig lite bakåt. Lyft fötterna från golvet, spänn bålen och hitta balansen. Vrid överkroppen så långt åt den ena sidan som möjligt och rotera sedan åt andra sidan. Fortsätt i ditt eget tempo.	
Hänga	Håll ett fast tag runt fasta stången. Var aktiv i axlarna. Spänn bålen och sträck på fötterna. Växla arm och häng med en arm i taget.	