

# Motionsrådgivningens månadsbrev

Juli 2026

**HELLO,**

En omfattande färsk studie, gjord på nära 150 000 personer under 30 års tid, publicerad i British Journal of Sports Medicine visar att endast 90-120 minuter styrketräning per vecka räcker för att ge betydande hälsobefrämjande effekter och förlänga livslängden, bl.a. genom att minimera risken märkbart för hjärt- och kärlsjukdomar, cancersjukdomar och neurologiska sjukdomar. Med regelbunden styrketräning håller vi även låsningar, spänningar och smärtor borta. Allra störst effekt på hälsan fås förstås när vi både tränar styrka OCH kondition regelbundet!

**Satsa på styrketräning. Ju äldre vi blir desto viktigare är den!**

**HÄR KOMMER NÅGRA STYRKEÖVNINGAR DU KAN GÖRA VAR DU ÄN ÄR I SOMMAR. KÖR 2-3 GGR AV VARJE ÖVNING OCH 15-20 REPETITIONER AV VARJE ÖVNING:**

- 1. Knäböj i luften eller mot t.ex. bänk/stol**
  - Placera fötterna lite bredare än höftbrett. För rumpan bakåt och neråt i en böj tills låren är parallella med underlaget. Knän och tår pekar åt samma håll. Pressa upp igen till stående.
- 2. Armpressar mot t.ex. bord eller på marken (på tår/knän)**
  - Placera händerna lite bredare än axelbrett och i brösthöjd framför dig. Sänk dig ner så att bröstet nuddar underlaget och pressa dig upp till raka armar igen. Håll bålen, sätet, övre kroppen aktiv och i en kompakt kroppshållning hela tiden.
- 3. Gående utfallssteg växelvis framåt**
  - Stå med god hållning, ryggen rak och blicken fram. Ta ett längre kliv fram med ena benet och böj ner så att knät nästan nuddar underlaget. Tryck dig upp med främre benet till jämfota stående igen och ta följande kliv med andra benet så att du hela tiden färdas framåt.
- 4. Dips mot t.ex. låda/bänk/kant**
  - Sätt dig på nånting och placera händerna på dess kant med fingrarna utanför. Stöd sedan från bara armar och ben samtidigt som du böjer armarna och sänker dig ner med baken mot marken. Pressa upp till raka armar igen. Håll ryggen nära ditt stöd hela tiden.
- 5. Step-ups med hopp på t.ex. trappsteg/bänk**
  - Stå framför en höjd. Stig explosivt upp med ena foten, och gör ett enbenshopp samtidigt på det benet. Det andra benets knä och motsatt arm dras upp i farten för att generera kraft uppåt. Landa, stig ner och upprepa med andra foten växelvis.
- 6. Rygglyft med armdrag**
  - Ligg på mage, håll fötterna nere, blicken i golvet, armarna sträckta framåt. Spänn bålen och lyft upp övre kroppen samtidigt som du för armbågarna bakåt och drar händerna ner intill bröstet. Sänk dig ner och sträck armarna framåt igen.
- 7. Bergsklättrare med valfri lutning och tempo**
  - Stå i armpressposition mot t.ex. ett bord eller nere på marken. Dra turvist upp ett knä mot magen och bröstet med lättsamma drag eller med mera tempo som att du springer i luften. Håll en kompakt kroppshållning hela tiden.
- 8. Dead bug magövning**
  - Ligg på mage med armarna sträckta rakt upp från bröstet och fötterna uppdragna med 90 grader i knäled. Sträck sedan långsamt ut motsatt arm och ben så att det försiktigt nuddar underlaget. Lyft upp kontrollerat och växla till andra sidan. Håll ryggen neutral så att du inte svankar.



**Motionsinspiratör**  
040 5878 199  
katarina.stenbacka@kronoby.fi

Prenumerera på nyhetsbrevet:  
<https://lnrbdidn.forms.app/untitled-form-11>

Ha en skön  
sommar!  
hälsn. Tia