

## BRAK 4

Omfattning:	Grundläggande styrketräning för <b>B</b> uk, <b>R</b> ygg, <b>A</b> rmar och <b>K</b> nän (ben) med endast kroppen som belastning. BRAK 4 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 4 genomförs 2–3 gånger dagligen under GMU, vecka 10–12.
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 4 genomförs i nedan angiven följdordning.

# Övningsupplägg BRAK 4

2 x 15 upprepningar

## Sumoknäböj



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 och nedåt.



2 min

### Stående hunden



Variationer:

- Ben och arm diagonalt sträcks ut.
- Ben och arm dras in under kroppen.

### Viktigt att tänka på:

- rikta blicken snett framåt, nedåt.
- rät horisontell linje genom arm, rygg och ben.
- spänn magen och baken.
- genomförs som en dynamisk övning.

5 s ner 5 s upp,  
2x10 upprepningar

### Häldopp



Variationer:

- Böjda ben.
- Sträck ut ett ben.

### Viktigt att tänka på:

- svanken ska vara neutral och får inte öka under rörelsen ("sug in" naveln mot ryggraden).
- genomför rörelsen långsamt och med fokus på ländryggen.

15 upprepningar

### Dips



Variationer:

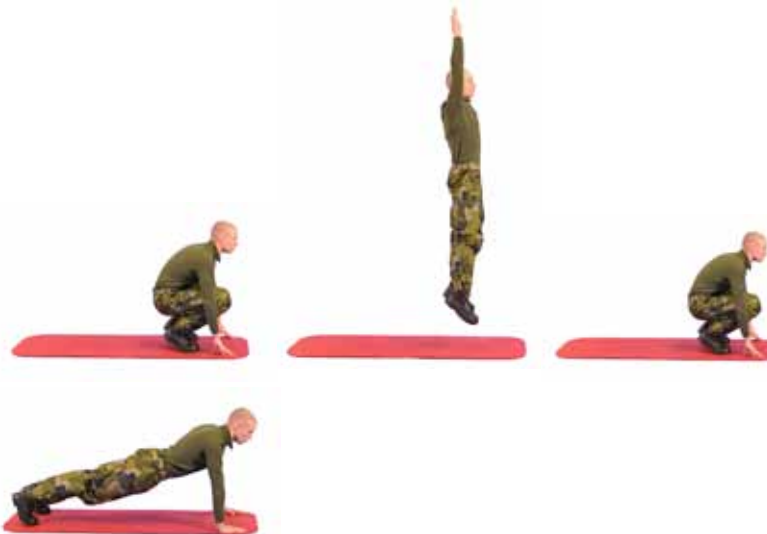
- Två ben.
- Ett ben.
- Dips på bänk / sten.

### Viktigt att tänka på:

- rotera inte bäckenet vid lyft av ben.

10 upprepningar

### Burpees



### Viktigt att tänka på:

- knäet ska vara över foten och inte falla inåt vid landningen.
- fötterna ska hållas axelbrett.
- använd armarna för att förstärka effekten i upphoppet.
- håll kroppen rak i det nedre läget (push ups ställningen): svanka inte och skjut inte ut baken.