

Träning under eget ansvar sommaren 2024

Programmet innehåller övningar för: Spänst, grenspecifik styrka, bålstabilitet och rörlighet

Uppvärmning

Hopprep (spänst)

- 30st jämfotahopp, veva framåt. Snabba och spänstiga.
- 30st jämfotahopp, veva bakåt. Snabba och spänstiga.
- 15st enbenshopp/ben, veva framåt
- 10st dubbelsvingar, veva framåt



Uppmjukning av kroppen

- "Rolla" igenom kroppen nerifrån och upp ("cirklar" med fötter-knän-höfter-axlar-armar-huvud)

Grenspecifik stryka



Flygskär

Stå i en flygskärsposition och räkna till 10. Upprepa tre gånger/ben.

Stå gärna framför en spegel för att kontrollera positionen. Kan du se foten över huvudet i spegel?



Att tänka på:

- Överkroppen ska vara parallell mot underlaget, "skålad" rygg.
- Två raka ben.
- Benet som är i luften (fribenet) ska vara utåtvidet från höften. Tänk "stortå upp" på frifoten (foten i luften).

Träning under eget ansvar sommaren 2024

Programmet innehåller övningar för: Spänst, grenspecifik styrka, bålstabilitet och rörlighet

Knäböj



Utförande:

- Stå med parallella fötter höftbrett (en fotlängd isär).
 - Titta rakt fram.
 - Håll ryggen så rak som möjligt (rak linje).
 - Böj benen och sätt dig på huk i 90° (låren är parallella med underlaget).
 - Sträck sedan på benen och återgå till utgångsposition.
- Upprepa rörlsen/övningen 10 gånger lugnt och kontrollerat.



Att tänka på:

Utför alltid knäböj med god knäkontroll vilket innebär att knäet böjer rakt i knäled samt att man står rakt på hela foten (neutral fot). Håll koll på att knäna inte viker inåt eller att fötterna pronerar (faller inåt).

Enbensknäböj/skjuta hare mot bänk



Utförande:

- Stå på ett ben och böj ner på huk tills rumpan nuddar en bänk.
- Tryck dig upp från bänken igen och upprepa rörelsen.



Att tänka på:

- Böj rakt i knäled på benet du står på.
 - Sträck på fribenet (benet i luften) genom hela övningen och håll knäna prallella mot varandra.
 - Strak överkropp med en rakt linke i ryggen.
 - Utför övningen lugnt och kontrollerat.
- Utför övningen 5 gånger/ben.

Träning under eget ansvar sommaren 2024

Programmet innehåller övningar för: Spänst, grenspecifik styrka, bålstabilitet och rörlighet

Bålstryka

Sit-ups, 2x15st



Rygglyft, 2x15st



Sidoplankan, Stå statiskt i position 30sek/sida



Handstående, 3 gånger stillastående eller gå runt på händerna.



Rörlighet/ Stretching

- Framsida lår och höftböjaren, 30 sek/ben



- Baksida lår, 30sek



Träning under eget ansvar sommaren 2024

Programmet innehåller övningar för: Spänst, grenspecifik styrka, bålstabilitet och rörlighet

- Vadvstretch, 30 sek



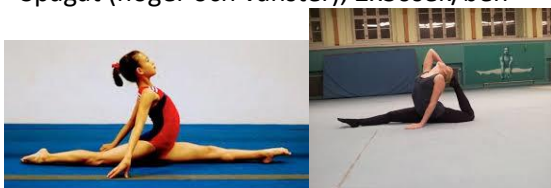
- Insiida låår, 30 sek



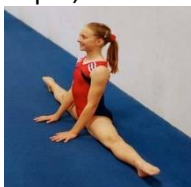
- Rumpan, 30sek/sida



- Spagat (höger och vänster), 2x30sek/ben



- Split, 2x30sek



- Brygga och lakritsbåten

