

Fotbollsfys

1. Planka med böjda armar

Utför 3 gånger 1 minut (öka tiden efter egen förmåga).
Vila 1 minut mellan gångerna.



2. Bulgariska utfall

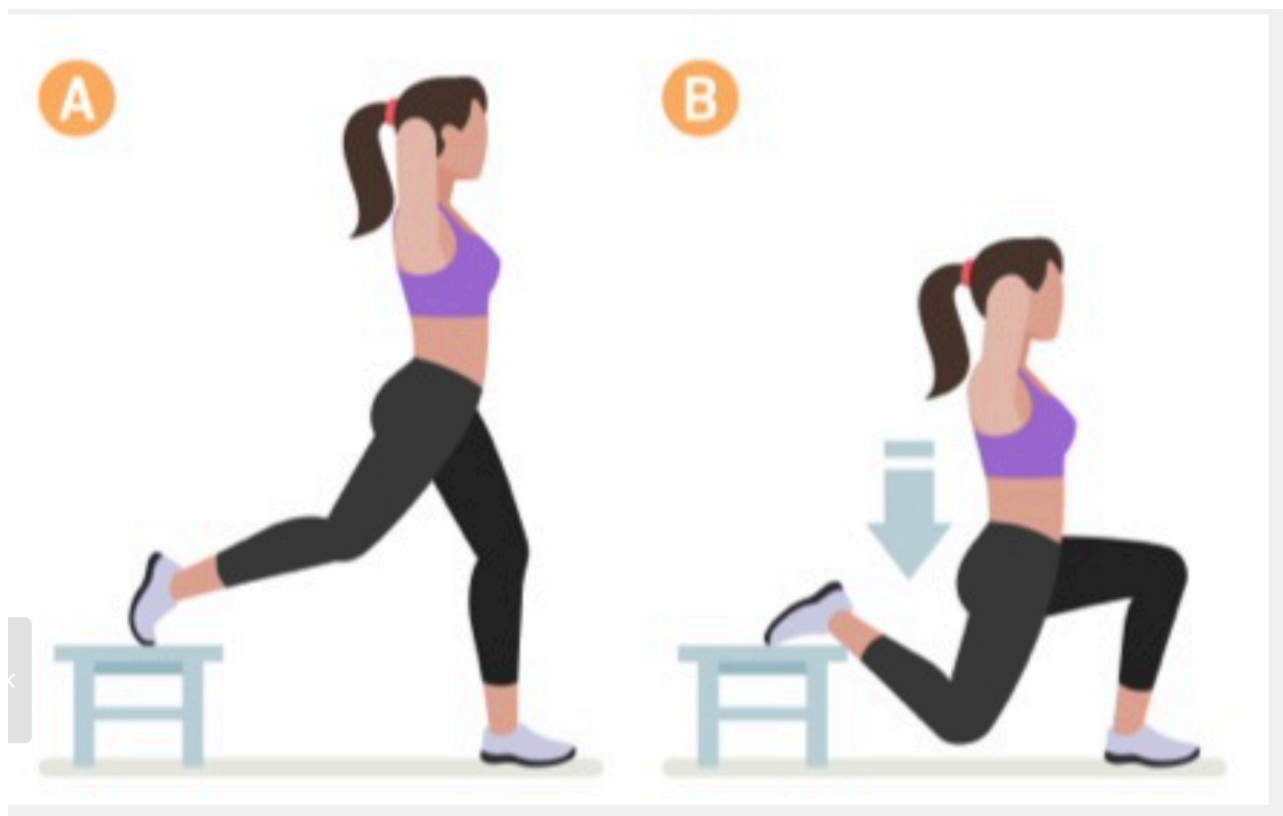
Benen skall stå höftbrett och stadigt. Försök stå rak i ryggen, med spänd magmuskulatur och blicken rakt fram. Håll hela tiden kroppen rak under övningen. Bänken kan förslagsvis vara i knähöjd nivå. Ditt främre ben bör vara ca en halvmeter framför bänken. Sänk ner knän så att ditt främre lår nästan har fått horisontellt läge. Knät skall vara i linje med din fot. Viktigt att knät ej hamnar framför dina tår. På tillbaka vägen skall du försöka skjuta ifrån med det främre hälen och rumpmusklerna för att komma upp till din startposition.

Kom ihåg detta när du utför övningen

Böj inte överkroppen för långt fram. Sträck upp bröstet. Se till att du kommer ner i knäböjningen med dina höfter, dvs ej så att ditt knä rör sig framåt. Låt inte knäet på benet som står på marken luta inåt.

Utför 5 på varje ben 3 gånger (öka antal efter egen förmåga).

Vila 1 minut efter set.

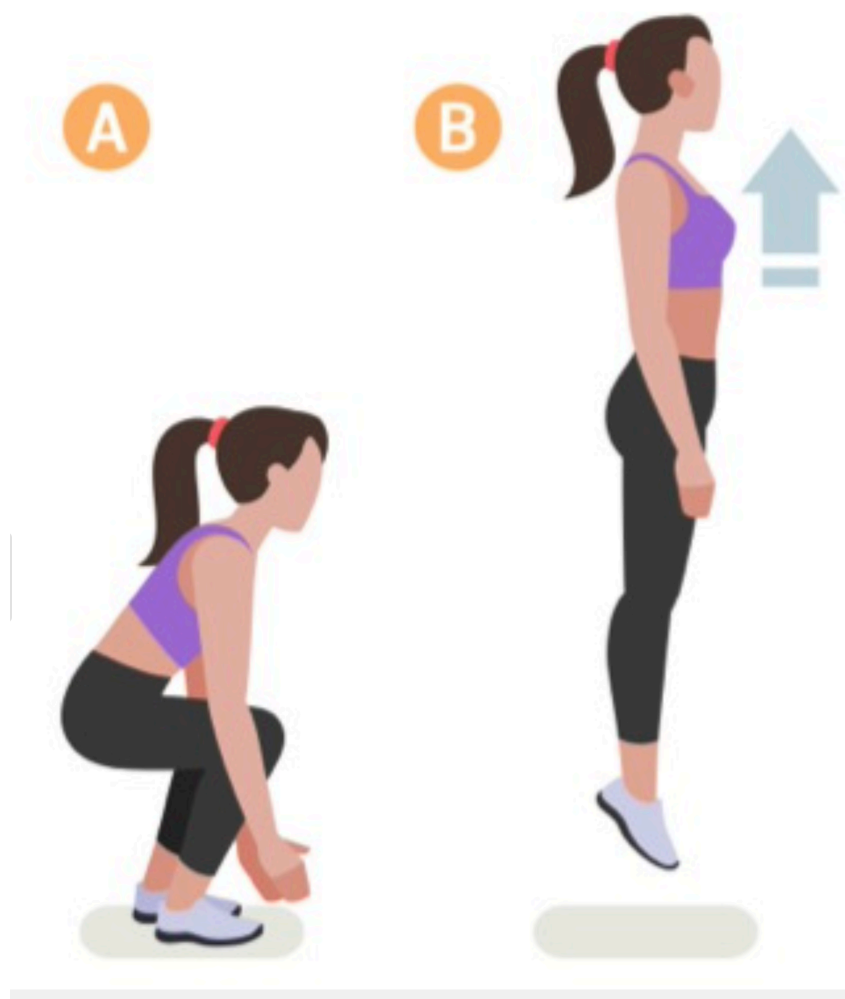


3. Knäböj med upphopp

Börja med att stå med rak kropp och försök spänn magen genom övningen. Knäna ska vara i linje med fötterna. Gå ner till 90 grader och vänd därefter mjukt tillbaks för att sedan hoppa upp med spänst. Dvs hoppet skall vara explosivt där du använder ben- och sätesmuskler som kraft. Sträva efter att hoppa så högt som möjligt. Om du kan, gå ner lite djupare men det är förstås jobbigare. Landa mjukt och fortsätt direkt ner till knäböj igen.

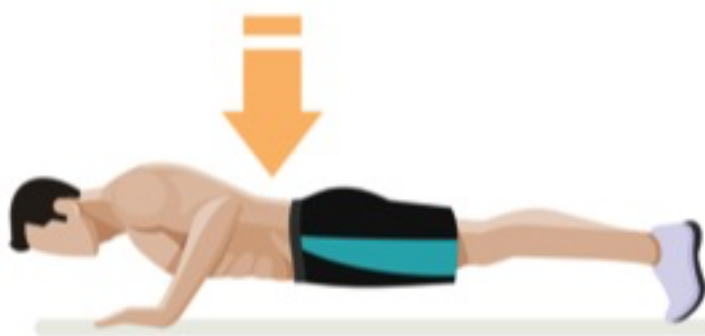
Utför 10 hopp gånger 3.

Vila 1 minut mellan varje set.



4. Armhävningar

Utför 10 armhävningar gånger 3.
Vila 1 minut mellan varje set.



5. Sidohopp på 1 ben.

Ställ dig i en stående position. Böj höger benet samtidigt som du för vänster ben andra bakom ditt högre. Gör ett hopp åt sidan likt bilden visar. Landa på ditt vänstra ben och fortsätt med rörelsen.

Utför 5 hopp med varje ben gånger 3.
Vila 1 minut mellan varje set.



6. Knäböj

Börja med att stå lite bredare än axelbrett med benen. Sträck ut händerna framför dig eller håll dem över ditt huvud. Man kan använda en pinne och hålla i om man har en.

Håll upp överkroppen och gå ner till 90 grader.

Utför 15 gånger 3.

Vila 1 minut mellan varje set.

