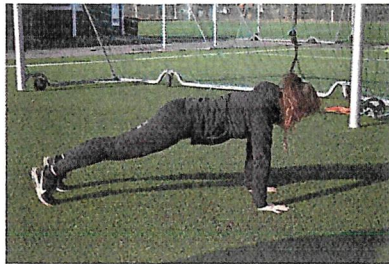


ÖVNINGAR LJUNGBY IF April-21

FÖRBEREDELSETRÄNING & RÖRELSEFÄRDIGHETER (UPPVÄRMNING) - AKTIVERING, DYNAMISK RÖRLIGHET & STABILITET

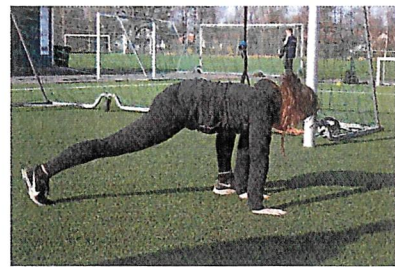
GÅENDE KÅLMASK

Planka <— —> PIKÉ. Med raka ben (eller så raka som möjligt, placera händerna i marken. Gå sedan ut med händerna till en planka på händer och tår. Hitta positionen och en lång rak rygg. Ta sedan små, små kliv fram med fötterna tillbaka till en piké och gå sedan fram till en planka igen utan att resa upp mellan. Använd plankan mellan varje repetition till att hitta stabilitet och bål. Håll en rak linje i plankan: ÖRA-AXEL-HÖFT



SPINDEL FOT TILL UTSIDA HAND

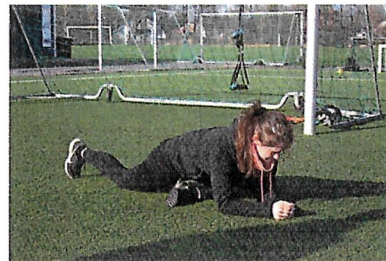
Starta i planka på händer och tår: ÖRA-AXEL-HÖFT i samma linje. Från planka, kliv fram med fot utanför hand och förläng kroppen. Bakre benet sträckt och håll en rak rygg. Kliv tillbaka till planka och byt sedan sida.



SPINDEL KNÄ TILL HAND

Starta i planka på händer och tår: ÖRA-AXEL-HÖFT i samma linje.

Från planka, kliv fram med knä mot samma handled, underben vinklat ca 45°. Droppa bakre knä i marken och klättra ev. ut över. Lyft tillbaka upp till en planka på händer och tår och byt ben.



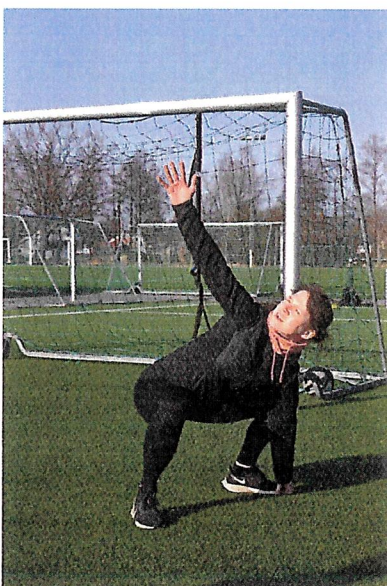
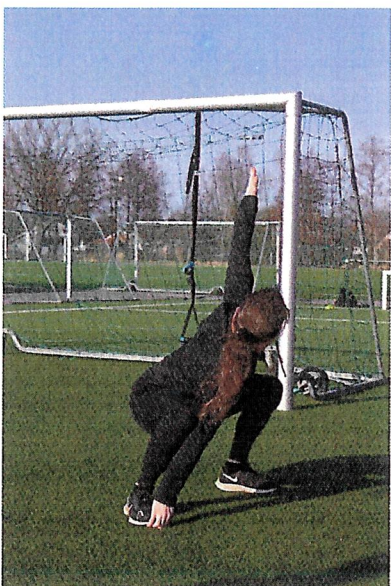
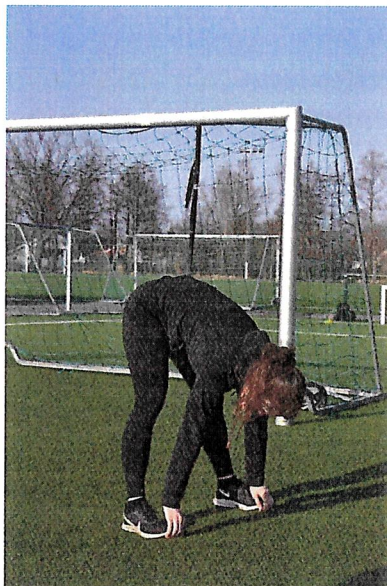
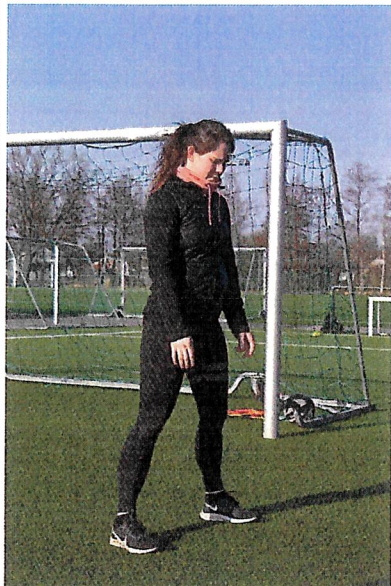
SPINDEL SIDLED

Stå med fötterna brett isär men med båda fotsulorna kvar i marken. Böj ena knäet så det pekar i linje med tår, håll det andra benet rakt. Fäll fram från höften och placera händerna i marken, förläng genom ryggen så den är rak. Böj andra knäet och klättra över till andra sidan med händerna samtidigt som du sträcker motsatt ben. Behåll rumpan lågt och ryggen lång genom hela övningen.



TOE-TOUCH SQUAT MED ROTATION BRÖSTRYGG

Fötter lite bredare än höftbrett, tår snett ut fram. Böj fram från höften med RAKA ben och ta tag om tår, håll kvar och sitt ner så djupt du kan med armbågarna kvar innanför knä. Lyft upp ena armen ovanför huvudet – rotera genom bröststryggen mot armen (titta mot din hand). Upprepa sedan med andra sidan. Lyft sedan upp båda armarna ovanför huvudet och res tillbaka upp till stående.



MUSSLAN MED MINIBAND

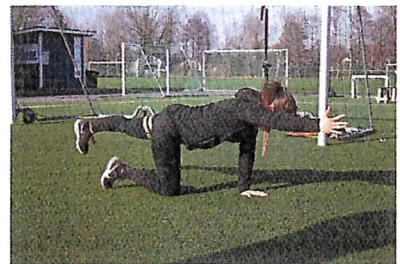
Liggande på sidan, lite framåtroterad dra knäna upp mot bröstet i ca 45°. Håll ihop fötterna och lyft upp översta knäet, som att öppna en mussla. Känn att utsidan på höften arbetar. Sänk sedan knäet tillbaka ner och upprepa. Håll emot med bålmsklerna så du inte roterar upp under övningen.



STÅLMANNEN

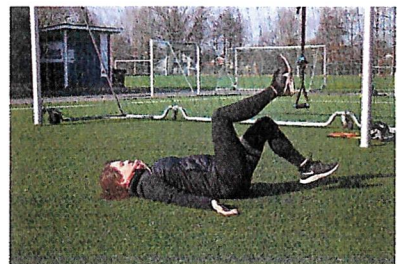
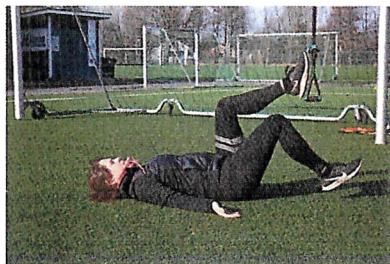
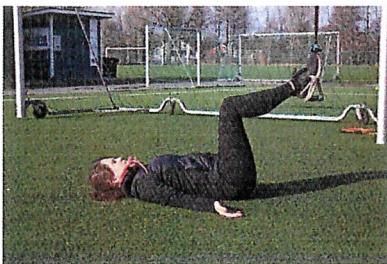
Stå på alla fyra med händer och knän. Andas in och lyft navlen lätt bakåt mot ryggraden utan att röra ryggen (aktiv core-aktivering) – andas ut och håll kvar naveln bak. På in-andning förläng motsatt arm och ben ut från kroppen och på ut-andning sätt tillbaka ner. Byt sida.

Håll ryggen helt stilla och stabil under hela övningen. Hand och fot sträcks ut i samma höjd som ryggen, undvik att lyfta högre.



RYGGLIGGANDE BENDROPP

Ligg på rygg med knäna i 90° ovanför höft. Doppa ner 1 fot mot golvet med kontroll på ryggen. Ryggen ska ha samma position genom hela övningen utan att svanka så ryggen lyfter från underlaget. BEHÅLL 90° i knäled genom hela rörelsen. Lyft sedan benet tillbaka upp och upprepa med andra sidan.

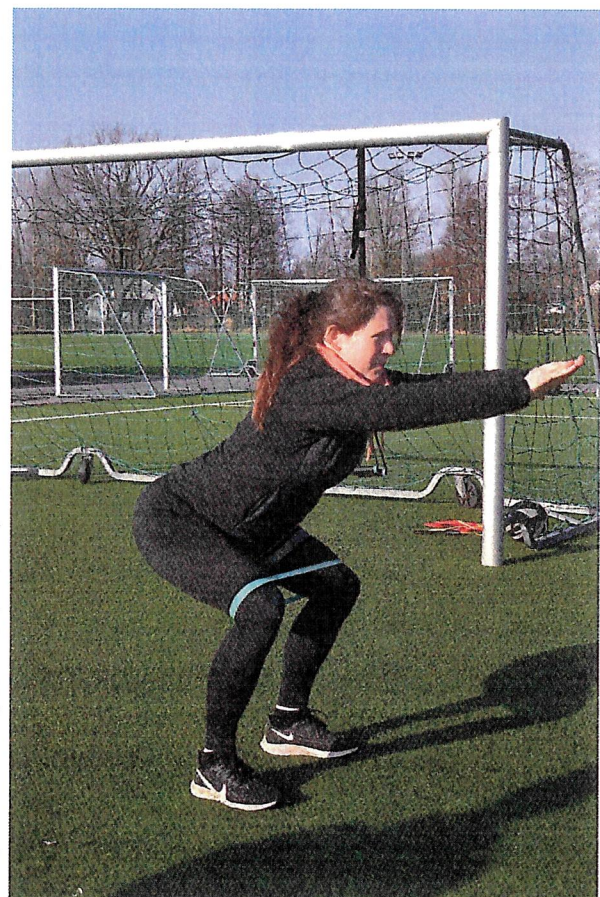
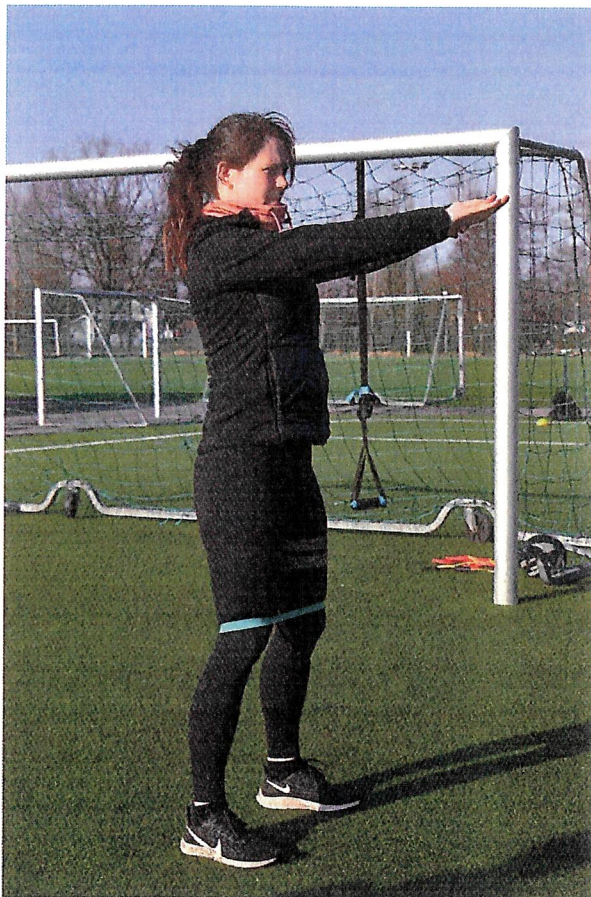


STYRKEUTVECKLING - ÖVNINGAR & RÖRELSEMÖNSTER

KNÄBÖJ MED MINIBAND

Placera minibandet runt dina knän, strax ovanför knävecket. Placera fötterna lite bredare än höftbrett isär, tårna snett ut fram. Koppla på dina magmuskler och sitt rakt ner med rumpan, som att du sätter dig ner på en stol. Res sedan tillbaka upp. Håll ryggen rak och toppen på huvudet uppåt.

- Knä i linje med tår
- Rumpan rakt ner – rakt upp
- Håll upp bröstet – toppen på huvudet rakt upp
- Rak rygg
- Tyngd på häl



SQUAT-PRESS GUMMIBAND (SQUAT GUMMIBAND)

Placera fötterna lite bredare än höftbrett isär på gummibandet, tårna snett ut fram. Lägg andra änden av gummibandet på dina axlar och håll upp det med dina händer (som att du håller en skivstång på axlarna) Koppla på dina magmuskler och sitt rakt ner med rumpan, som att du sätter dig ner på en stol. Res sedan tillbaka upp. Tyngd genom häl/rumpa, knä i linje med tår, rak rygg, höft rakt ner.

ÖKAT MOTSTÅND: Lägg på en press när du kommer upp till stående och pressa gummibandet över huvudet till raka armar.



RODD I SLINGA

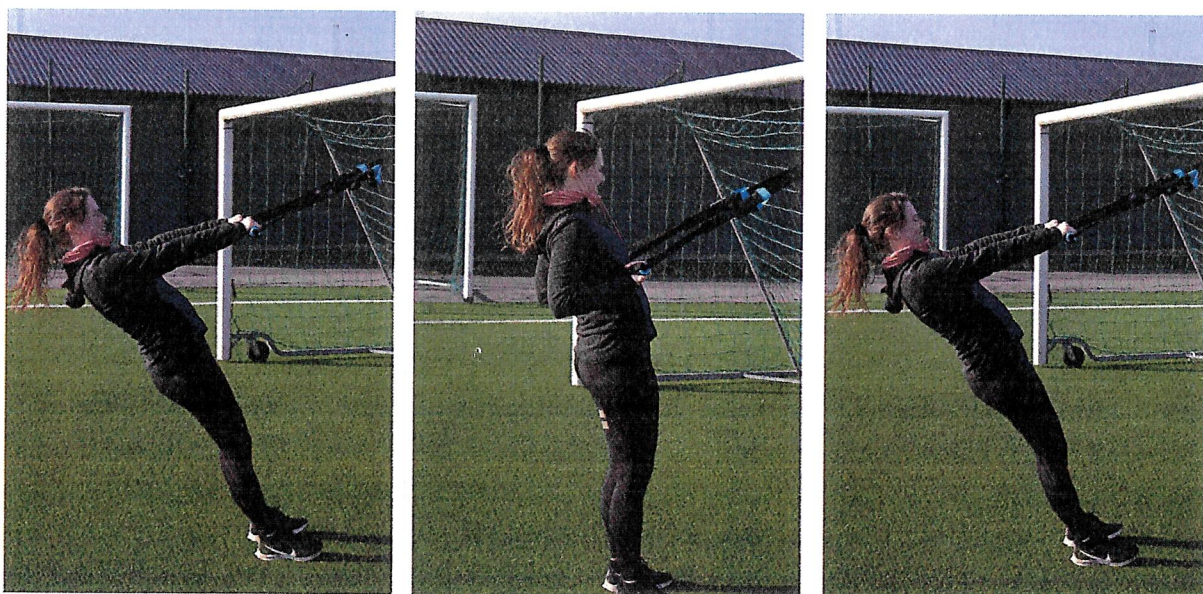
Luta bakåt, kroppen i plankposition. Handflator nedåt.

"Dra" dig upp i TRX-bandet, armbågar bakåt, SKULDERBLAD IHOP, rotera handflator in mot mitten.

Håll emot på vägen tillbaka till utgångsläge och behåll plankpositionen: ÖRA-AXEL-HÖFT i samma linje.

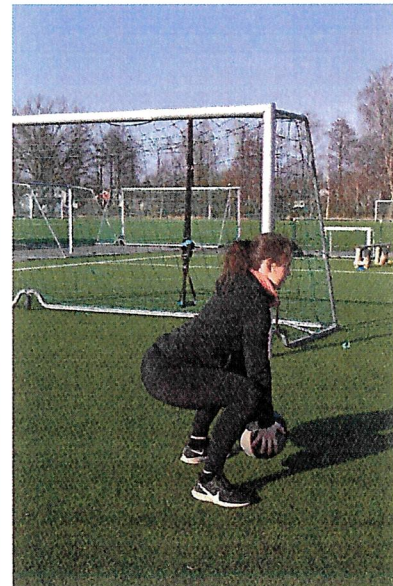
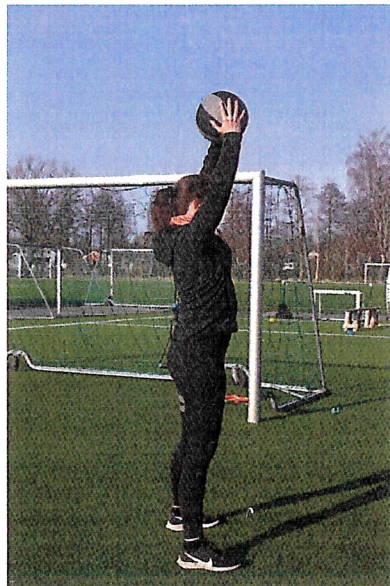
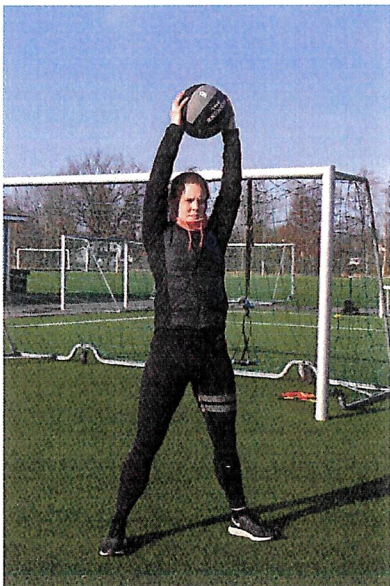
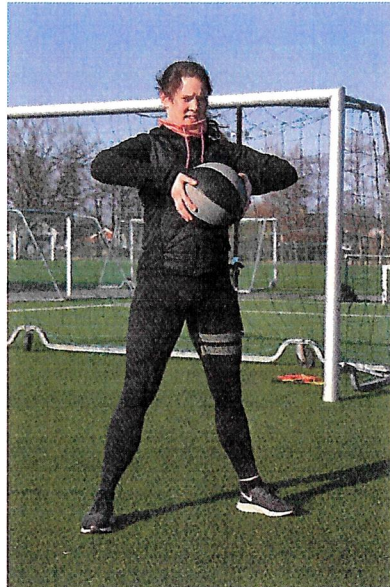
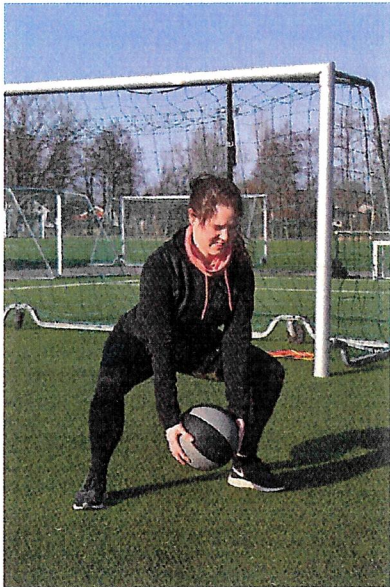
ÖKAT MOTSTÅND: Flytta fötterna framåt och öka lutningen.

MINSKAT MOTSTÅND: Flytta fötterna bakåt och minska lutningen.



DROP-SQUAT MED PRESS

Placera fötterna lite bredare än höftbrett isär, tårna snett ut fram. Håll vikten med knogarna nedåt. Knäböj ner med vikt fram. Tyngd genom häl/rumpa, knä i linje med tår, rak rygg, höft rakt ner. Res upp och vänd vikten med knogarna uppåt. Pressa vikten ovanför huvudet med armarna i linje med öronen. Upprepa. Undvik att svanka med ryggen när vikten pressas över huvudet!



SPLIT-SQUAT (STILLASTÅENDE UTFALL)

Placera fötterna höftbrett isär med tårna rakt fram. Ta ett långt kliv bakåt med ena foten. Böj båda knäna och jobba rakt ner – rakt upp. Håll ryggen rak och främre knä i linje med tår. Tyngd på främre hälen, bakre foten stannar kvar på tå genom hela rörelsen. Undvik att skjuta kroppen framåt!
ÖKAT MOTSTÅND: Lägg till en vikt fram och håll mot bröstet.



HAMSTRINGSDRAG PÅ BOLL

Liggande på ryggen med fötter/underben på boll. Lyft upp rumpan, dra bollen mot dig. Spänn magen och rumpan. Håll emot tillbaka och landa ner innan upprepning. Eller låt höften vara lyft för tyngre övning.
MINSKAT MOTSTÅND: Håll rumpan kvar i marken när bollens dras in mot rumpan.

