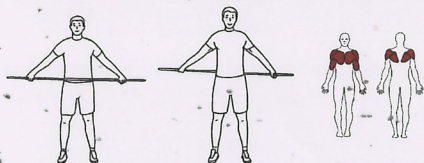


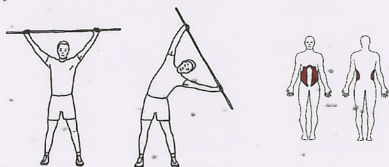
Minst tre gånger per vecka. Kombinera gärna med styrkeprogrammet.



1. Shoulder dislocation

Håll en stång i händerna med ett brett grepp framför kroppen. Rör stängen i en cirkelrörelse med raka armar över huvudet och ned bakom ryggen och fram igen till utgångspositionen.

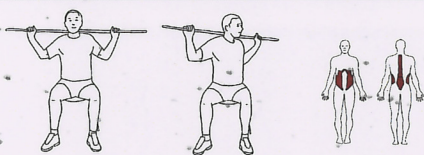
Set: 1 , Reps: 20



2. Sidoböj

Finn utgångspositionen genom att stå med fötterna med en höftbredds avstånd pekande rakt fram. Håll stängen i luften över huvudet med ca en axelbredds avstånd. Det är viktigt att armarna hålls raka och som om de är en förlängning av ryggen. Gör en sidoböj till den ena sidan, kom tillbaka till mitten och repetera sedan rörelsen på motsatt sida.

Set: 1-2 , Reps: 20



3. Sittande rotation av överkropp med pinne/käpp

Sitt på en stol med rak rygg och en pinne bakom nacken. Håll pinnen med brett grepp. Roter överkroppen långsamt från sida till sida. Följ pinnen med blicken och håll höfter och bäcken i ro.

Set: 1-2 , Reps: 20



4. Good Mornings m/pinne på ryggen

Stå med benen i skulderbredd. Håll pinnen bakom dig med båda händerna och låt den vila längst ryggen. Lågg kroppsvikten på hälarna och för höfterna bakåt samtidigt som du håller ryggen sträckt. Stoppa när höfterna är i en 90° vinkel. Vänd tillbaka till utgångspunkten och genom att pressa höfterna framåt.

Set: 1-2 , Reps: 15



5. Djup knäböj med raka armar

Stå upprest med en höftbredds avstånd mellan fötterna. Stängen ska hållas med raka armar över huvudet. Fötterna ska peka rakt fram eller var ca 5-10 grader utåtvända. Knäna ska peka i samma riktning som tårna under hela övningen. Gör en knäböj till ca 90 grader. Se till så att armarna hålls raka, ha blicken framåt och ha en öppen bröstställning under hela övningen.

Set: 1-2 , Reps: 20



Idrottsmodellen Göteborg

Styrkeprogram skärgården hockey -08 utan vikt

För: Amanda Ottordahl Av: Amanda Ottordahl



Alternativ fysträning under maj/juni. Värm upp 10 min med stegrande puls och lätta rörlighetsövningar se program.

Redo för start.

Övningarna kan byggas upp med hantlar, balansbräda



1. Utfall fram 1

Stå med samlade ben och håll armarna i sidan. Lyft det ena benet och fall framåt. När benet når marken bromsar du rörelsen till knät är ungefär 90 graders vinkel och kroppen är i djup position. Pressa ifrån med det främre benet och återgå till startpositionen. Se till att knät inte förs framför tårna och att ryggen är rak.

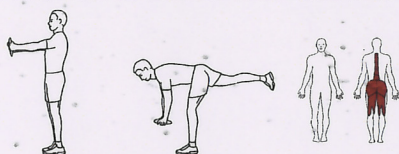
Set: 2-3 , Reps: 30



2. Utfall steg åt sidan

Stå med samlade ben och armarna i sidan. Ta ett stort steg åt sidan, böj benet och lägg kroppsvikten över på denna sidan. Pressa dig upp igen och återgå till stående. Upprepa åt andra sidan.

Set: 2-3 , Reps: 12/ben



3. Draken

Stå upprest med en höftbredds avstånd mellan fötterna. Håll en viktskiva med raka armar framför kroppen. Bli stående på ett ben med lätt böj i knät medan du tippar överkroppen framåt. Motsatt ben ska vara rakt och en förlängning av överkroppen. Returnera till utgångsposition på repetera.

Set: 2-3 , Reps: 12/ben



4. Sidoplanka m/benlyft

Ligg på sidan och stötta dig på armbågen. Aktivera magmuskulaturen och häv bäckenet från underlaget tills kroppen är rak. Lyft därefter översta benet uppåt mot taket, sänk långsamt ned och sänk till slut bäckenet ned mot mattan igen.

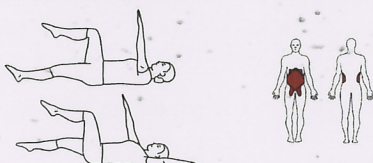
Set: 2-3 , Reps: 12/sida



5. Ettbens bäckenlyft 5

Ligg på rygg på en matta med armarna längst sidan och utsträckta ben. Böj i ena knät och placera foten rakt under knät. Aktivera magmuskler och lyft bäckenet tills båda benen är parallella och vaden och foten på motsatta benet som är utsträckt pekar snett uppåt. Tänk på att hålla höften på samma linje. Sänk det sträckta benet i sidled och tillbaka upp till utgångsposition. Upprepa.

Set: 2-3 , Reps: 12/ben



6. Dead bug

Ligg på rygg på en matta. Lyft upp benen till du har en 90 graders vinkel i både höft och knä, samtidigt som du lyfter armarna rakt upp mot taket. Detta är utgångspositionen. Sänk ned motsatt arm och ben växelvis, upprepa på motsatt sida.

Set: 2-3 , Reps: 20

