

SKHK Damer
Sommarprogram
Spänst



Spänstträning Att träna upp sin spänst och explosiva styrka är något som kräver god uthållighet samt att man tränar mycket styrka i benmuskulaturen.

Var väldigt noga med en god atletisk hållning. Sänkta axlar, hissa upp bäckenbottenmuskulaturen och dra in magmuskeln så att revbensbågen går i en tänkt linje till höftbenet. Blicken rakt fram, inte på fötterna. Spänst passar bäst att träna före tex ett löppass då det är viktigt att träna med pigga ben.

Värm upp ordentligt och utför några av nedanstående övningar till ett antal så att du kan ha god teknik och ta i maximalt tex 10st x3. Tänk på att vila mellan övningarna för att kunna utföra dem med maximal kraft. Låt passet ta ca 15 minuter.

- * **Utfallshopp** Du står i position som om du stannat i ett utfallssteg där fötterna är långt ifrån varandra. Så hoppar du upp i luften och växlar ben, så fötterna byter plats. Landa mjukt i knäna, ca 90 grader i båda.
- * **Skridskohopp** Startposition på ett böjt ben, så skjuter du ifrån åt sidan och landar på det andra benet, böjt ben.
- * **Enbenshopp** Hoppa på ett ben i taget. Var noga med god hållning och landa mjukt i hoppet. Dra upp knät mot magen på benet du hoppar med.
- * **Grodhopp** Kom ned på huk. Håll upp överkroppen. Hoppa sittande som en groda framåt.
- * **Squathopp/knäböjshopp** Stå med fötterna precis utanför höftbredd, sätt dig ned mot golvet/marken. Undvik att fälla ryggen för mycket framåt. Skjut ifrån och uppåt genom att räta ut knäna och lyfta. Landa mjukt.
- * **Hoppa i trappa** Hitta en trappa som är rak och inte för lång. Hoppa upp för trappan med jämfotahopp och jogga ned.
- * **Mångstegshopp** Spänsthoppa med flera hopp efter varandra. Tänk på att försöka sträcka ut i hoppet och "hänga" i luften på varje hopp. Använd armarna som balanshjälp och att föra dig framåt. Långa hopp.
- * **Indianhopp/höga knähopp/studshopp** Dra upp knäna växelvis och studsa ifrån i golvet. Så du börjar inte med att tänka upp i knäet, utan studsa ned med fot i golvet/marken först, och studsa upp i knäet.
- * **Vrithopp** Raka ben, tryck upp tån när du hoppar, snabbt tempo. Vaderna jobbar.