



TABERGS SK



TABERGS SK



TABERGS SPORTKLUBB

Övning - för mer styrka och rörlighet



TABERGS SK



Spänsthopp

Ta sats från böjda ben, dra armarna uppåt och hoppa.
Landa mjukt och bromsa ner till cirka 90 grader i knäna.
Explosivitet för ben och höfter.



Slalomhopp

Skjut ifrån när du hoppar upp och bromsa mjukt med höfter och benmuskler när du landar. Armarna jobbar som när du åker slalom.

Bålens sidomuskler

Lyft och sänk ner bäckenet i sidoläge.



De sneda magmusklerna

Bøj benen och för dem
åt sidan.

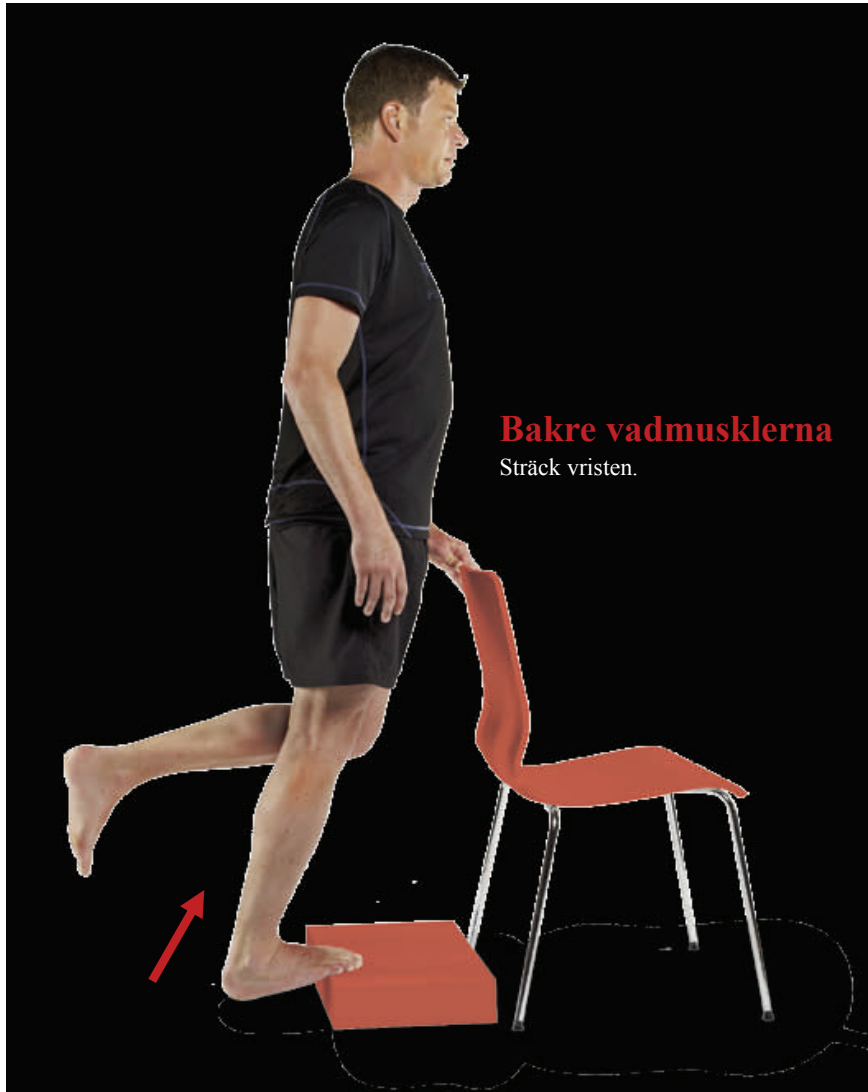
Bakre lårmusklerna

Håll i låret och böj i höften.
Sträck ut knäet



Främre lårmusklerna

Dra foten mot sätet.
Skjut bäckenet framåt.



Bakre vadmusklerna

Sträck vristen.

Inre höftmusklerna

Pressa knäna nedåt.
Luta överkroppen framåt.



Bakre höftmusklerna

Genom att dra i det motsatta låret för-
stärks utåtvridningen av höften.
Överkroppen ligger avslappnad mot
underlaget.



Bakre höftmusklerna

Tryck låret åt motsatt håll med armbå-
gen.

