

Fysprogram

program 1 v.4

Av: Linn Axelsson

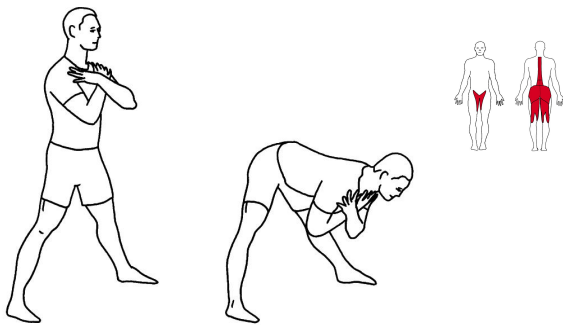


övning 1-3 är uppvärmning/rörlighet, kör dessa i en cirkel. 10 repetitioner x 3, för övning 1 kör ni 10 repetitioner per sida. Övning 4-11 kör ni som tabata. Ni kör klart varje övning för sig, jobba 20 sekunder, vila 10. Kör 8 varv per övning. Totalt 4 minuter per övning.



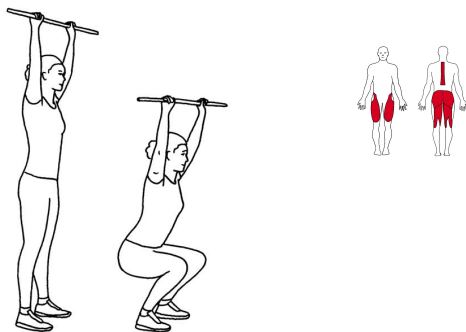
1. Häcksittande

Häcksittande med benskitte. Försök att ha knät och det raka benet i 90°.



2. Stående "pancake"

Stå med brett avstånd mellan fötterna. Håll hädarna korsade över bröstkorgen. Skjut bak höften och böj överkroppen framåt med en neutral rygg. Stanna rörelsen när du inte längre kan hålla ryggen neutral. Skjut fram höfterna och lyft upp överkroppen till utgångspositionen. Kom ihåg att hålla knäna raka genom hela rörelsen.



3. Overhead squat m. pinne

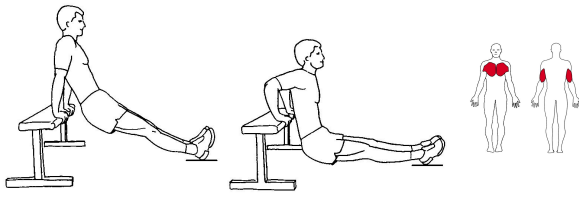
Håll en pinne över huvudet med utsträckta armar. Sänk dig ner i en knäböj medan du eftersträvar att hålla upp pinnen mot taket. Res dig åter upp igen.



4. Alternnerande "frogger"

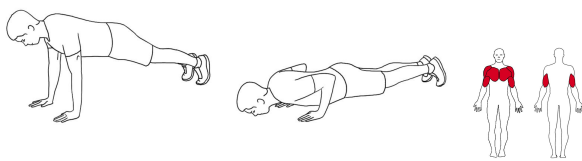
Stå på tårna med raka armar, spänn magen och sätesmuskulaturen. Hoppa växelvis framåt med varannat ben, så att varje ben hamnar på utsidan av kroppen rätt bakom dina händer. Hoppa därefter tillbaka till utgångspositionen.





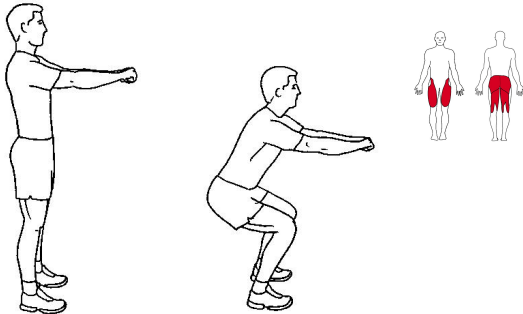
5. Dips på bänk

Stöd dig mot bänken med ungefär axelbrett grep. Kroppen hålls rak, så att enbart hämlarna rör golvet. Böj armågarna och sänk kroppen mot golvet. Pressa upp igen och upprepa.



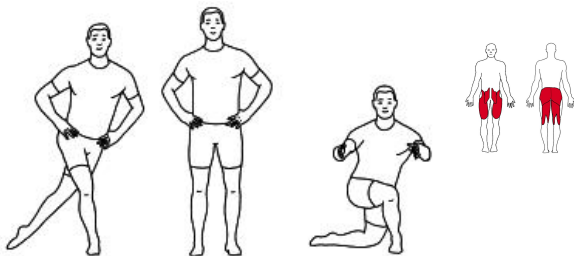
6. Armhävning

Ha ungefär axelbrett avstånd mellan armarna. Håll kroppen stabil och rak. Sänk dig kontrollerat ned mot marken med bröstkorgen först. Pressa upp dig igen tills armarna är helt utsträckta. Undvik mycket svank i ländryggen eller böj i höfterna.



7. Knäböj 1

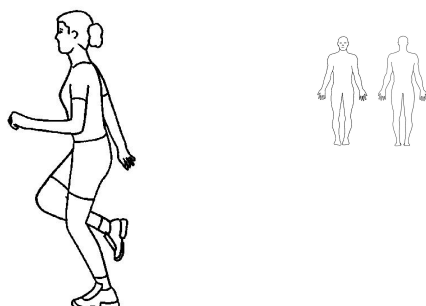
Stå med fötterna i höftbredd. Håll ryggen rak med blicken framåt. Böj i knäna tills låren är parallella med golvet. Pressa upp och återgå till utgångspositionen. Alternativt kan du hålla ställningen med böjda knäna i några sekunder. Se till att ha hämlarna på golvet och att knäna pekar i samma riktning som tårna.



8. Droputfall

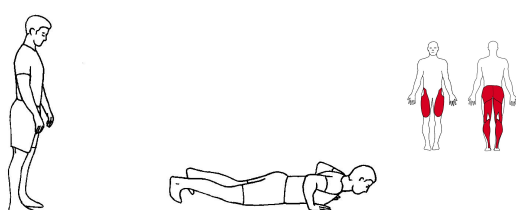
Starta stående. Därefter korsa den ena foten bakom den andra. Målet är att hålla båda fötter i linje med varandra. Beroende på rörlighet ska det korsade benet vara mer eller mindre i linje med den främre foten. När foten sträcks bakåt är det viktigt att också rotera bäckenet bakåt. Till exempel sätt det vänstra benet bakom det högra och vänster fot roteras tillbaka. Sätt dig kontrollerat ner i en djup knäböj med korsade fötter. Se till att den bakre foten har passerat benet på den främre foten och hälen på de bakre foten lyfts medan man sätter sig på marken. Efter en kontrollera nergångs fas, lyft kroppen upp igen till stående och för tillbaka fötterna till normal position.





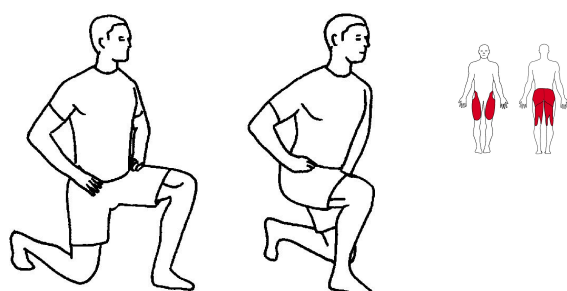
9. Spring på stället

Så med fötterna parallellt. Spring på stället. Rulla på foten och lyft hälarne mot rumpan.



10. Burpee

Starta i stående position. Starta rörelsen genom att böja knäna och sätt händerna i golvet och sträck ut benen bakom kroppen. Sänk kroppen kontrollerat men fort ned mot golvet och förflytta fötterna raskt in under kroppen. Hoppa upp från en djup knäböj position och klappa händerna över huvudet med raka armar.



11. Hoppande utfall 3

Starta i en splitböj position. Från denna position hoppar du upp mot taket och flyttar fötterna så att du landar med motsatt ben fram. I denna övningen är det viktigt att överkroppen hålls rak och att kraften i hoppet går uppåt. Knästabilitet och kontroll är en viktig faktor för att undvika en valgus kollaps i knät.

