

Förklaringar

Vissa dagar under sommarlovet kommer vi försöka få till gemensamma löprundor. Ring eller mejla Peddan eller Halldor om du har

[Peter Rydén; peter.ryden@inmmek.se 0706465392](mailto:peter.ryden@inmmek.se)

[Halldór Halldórsson; Halldor@elsotec.se, 076 88 44 333](mailto:Halldor@elsotec.se)

Plankan 3xMax

Kör vanliga plankan tre gånger med ca en minut vila emellan varje. Tänk på stilen: Armbågar rakt under axlar, händer framåt och avslappnade. **Rak kropp från häl till hårbotten**, dvs. ingen hängmatta eller bro och inget hängande huvud. Spänn magen! **Fyll i hur**

Löpning långdistans

Välj en egen runda, ca. 8 km att köra samma varje vecka. Notera tiden du springer på.

Löpning intervall

Välj en hyfsat platt löpsträcka. Glöm distans och starta tidtagning. Först uppvärmning i joggingtempo. När du joggat 7 minuter; sprinta 15 s och gå 15 s. Sedan sprint 30 s, gå 30 s ...osv upp till 90 s. Vila 90 s och sedan trappa ner igen 90 s, 75 s, 60 s, 45 s, 30 s, 15 s.

Stretch

Framsida lår. Knä pekar ner, höft fram, bröst upp.

Utsida knä. V fot bakom h. Böj ner framför h ben och sträck dig efter v fot. Växla ben.

Baksida lår. Hälen i. Fäll i höft, rumpan mot himlen

Höftböjare. Sätt i knä, upprätt hållning.

Rumpa. Ligg på rygg med h fot på v knä. Knäpp händerna runt v knä och dra mot dig. Växla ben.

Styrka

Kör igenom nedanstående pass. (Övningar a-j finns beskrivna nedan.)

Uppvärmning

Jogga på stället. (Andas!) 3 min.

Höga knälyft x20

Jogga på stället. (ca 1 min.)

Jämfotahopp, slå på knäna! X20

Jogga på stället. (ca 1 min.)

Burpies x10 (Youtube: http://www.youtube.com/watch?v=hX9z7uUBJOY&feature=youtube_gdata_player)

Överkropp

3x:

-- Armhävningar x10 (om du vill med fötterna högt) - RAK kropp, inget huvudhäng!

-- Tricepsarmhävningar x5. Mellan två stolar. - Böjda knä och ARMBÅGAR IHOP!

Ben/Rumpa

2x:

-- **Benböj x20 (Squat)**. Fötter axelbrett. Bröst upp & spänd mage. Andas in genom näsan och böj rumpa i höjd med knä (låren parallella med golvet). Knä BAKOM tå! Andas ut genom mun och pressa upp. (Youtube:

-- **Utfall x20**. Fötter axelbrett och långt steg isär, höfter parallellt. (Håll gärna i stång.) Rak rygg, 90 grader i främre knä. (Youtube: http://www.youtube.com/watch?v=_ImiDJ83YfE&feature=youtube_gdata_player)

-- **Höftlyft x10**. Ligg på rygg med fotsulorna i golvet. Pressa upp höften, spänn rumpa, ner.

Bål

45 + 45 s per övning m 15 s vila mellan. (30 s vila innan nästa övning)

- a) **Crunches.** Fötterna i golvet. In m hakan, dra uppåt under utandning. Svanken mot golvet! Sänk tillbaks o andas in.
- b) **Sit-ups kota för kota.** Sitt upp, händer framåt. Fäll bakåt kota f kota. Håll in hakan, andas ut o håll emot hela vägen ner. Upp under
- c) **Liggande sneda crunches.** Pendla ut med ben h/v, armbåge diagonalt mot knä.
- d) **Armbåge mot golv.** Sitt i "dragläge" (=där det är som jobbigast) med föttrerna under en kant. Vrid armbåge mot golv h/v.
- e) **Häldopp.** Lyft skulderblad o huvud. Ben 90°. Pressa svanken!! Doppa häl v/h under utandning. Andas in på tillbakavägen.
- f) **Båten.** Sitt något bakåtlutad. Nudda fötterna i golvet. Sträck o öppna upp bröstkorgen. Skulderblad ihop, spänn mage. Armar ut. Sitt
- g) **Ryggresningar.** Nacken rak, näsan mot golvet! Variera svårighet med armarnas position.
- h) **Omvänd crunch.** Skulderblad o huvud mot golv. Lyft fötterna/benen. Svanken trycks mot golvet. Lyft rumpan rakt upp. Liten
- i) **Plankan.** Med el utan rörelser. Ex. knädopp el. händer o fötter ut o in.
- j) **Sidoplankan.** Alltid rak kropp, rak nacke! (På knä om du inte orkar) Ö armen mot taket el. mot höften, andas! h/v
- k) **Armhävning med rotation.** Stå i armhävningssposition på tå/knä, spänn magen och gör en armhävning för att på upp vägen rotera

a) **Crunches.** Fötterna i golvet. In m hakan, dra uppåt under utandning. Svanken mot golvet! Sänk tillbaks o andas in.

1. Crunches med f

Startposition:

Placera fötterna stadigt i golvet och pressa ner svanken. Skulderbladen kommer då att lätta något från golvet. Håll händerna bakom huvudet som stöd eller korsade över bröstkorgen. Håll in hakan för att minska belastningen på nacken. Föreställ dig att du håller fast ett äpple mellan hakan och bröstkorgen.



Utförande:

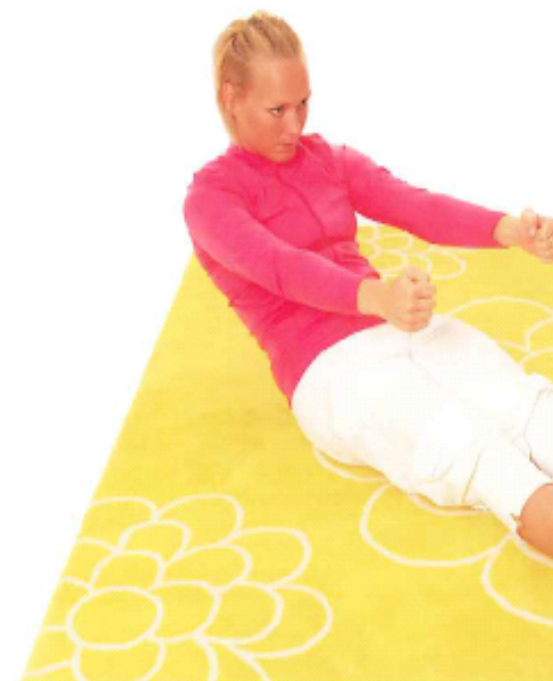
Dra dig uppåt, under utandning, genom att pressa ner svanken maximalt mot golvet. Kom upp tills det tar stopp. Svanken ligger fortfarande an mot golvet. Sänk dig ned till startpositionen igen medan du håller emot och andas in. Upprepa.



Kom ihåg att det inte är någon stor rörelse i övningen.



3. Sit-ups kota för kota





5. Liggande sneda crunches med pendlande benrörelser

Startposition:

Denna övning är en kombination av övningarna Cykling och Sneda crunches. Lyft benen från golvet till 90 graders vinkel och lägg händerna bakom huvudet. Pressa ned svanken mot golvet för att komma åt musklerna i magen och ryggen. Lyft upp skulderbladen från golvet.



Utförande:

Cykla med benen och v nuddar motsatt knä. St ut varje gång armbågen andas in på väg tillbaka

Öka tempot om det k arbetet runt magen och tionsförmåga.





Armbåge mot golv

SVÄRIGHETSGRAD: * * *

Tränar: Mage.

Utgångsläge: Ligg på rygg med böjda ben. Din partner står på dina fötter. Gå upp med överkroppen i det så kallade dragläget (där det är som jobbigast att hålla kvar kroppen).

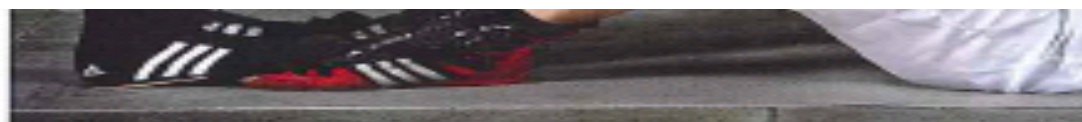
Utförande: Vrid vänster armbåge mot underlaget. När du nuddar underlaget vänder du tillbaka och vrider sedan höger armbåge mot underlaget. Upprepa.

Tänk på: Sitt kvar i dragläget



hela tiden.

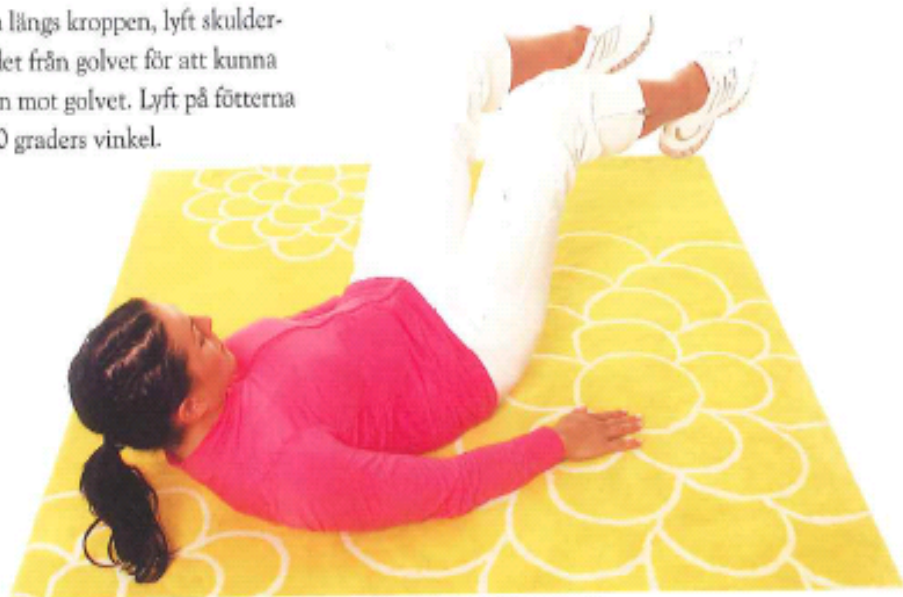
22



12. Häldopp

Startposition:

Ligg med armarna längs kroppen, lyft skulderbladen och huvudet från golvet för att kunna sänka ned svanken mot golvet. Lyft på fötterna och böj benen i 90 graders vinkel.



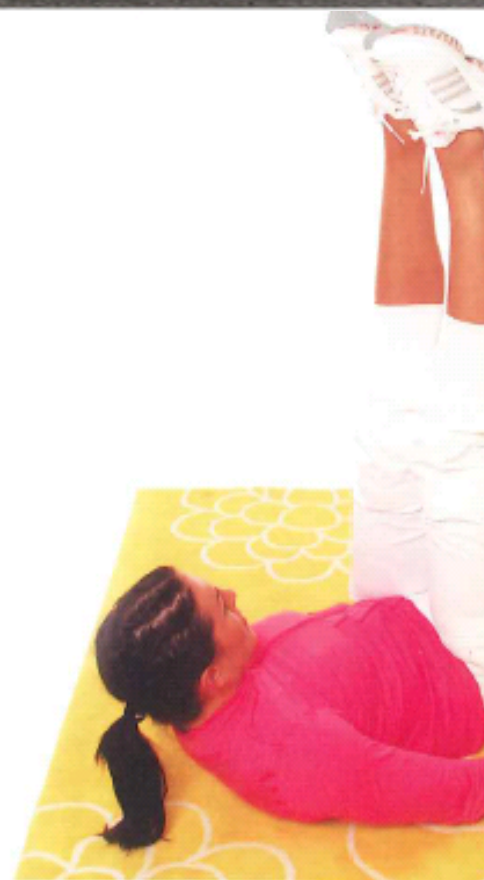
Utförande:

Det är viktigt att pressa ned svanken i golvet genom hela den här övningen.

Sträck växelvis ut benen nedåt. Hur stor rörelse du gör beror på hur stark du är runt bälen. Andas ut vid utsträckningen och in på tillbakavägen.



Tips:
Ett bra riktmärke för hur stor rörelsen bör vara är att du ska orka hålla kvar svanken mot golvet hela tiden.





Medelsvår variant:

Vill du öka belastningen håller du kvar överkroppen i startpositionen och låter hälarna komma upp från golvet. Behåll spänningen i magen och benen i 90 graders vinkel.



Startposition:

Sitt på rumpan med överkroppen något bakåtlutad. Nudda fötterna i golvet. Sträck på kroppen och öppna upp i bröstkorgen. Skapa en lätt spänning mellan skulderbladen genom att föra ihop dem något. Spänn magen och pressa in näsa mot ryggraden och ryggraden mot naveln. Håll ut armarna rakt framför dig.

Utförande:

Behåll denna position tills du inte orkar mer. Vila en kort stund för att sen sätta igång igen. Ingen rörelse sker i den här övningen. Andas normalt under hela utförandet.



g) **Ryggresningar.** Nacken rak, näsan mot golvet! Variera svårighet med armarnas position.

6. Ryggresningar

Startposition:

Ligg på magen med höftbenen mot golvet, fötterna ihop och rumpan spänd. Titta ner mot golvet så att nacken har en rak linje med ryggen. Lägga händerna i kors bak på ryggen. Sträck ut ordentligt.



Utförande:

Lyft bröstkorgen från golvet. Sträva uppåt och framåt. Håll tårna kvar i golvet hela tiden och spänn rumpan. Andas in på vägen upp och ut på vägen ner.



Medel
Gör 50

Tung
Sträck
Detta





10. Omvänd crunch

Startposition:

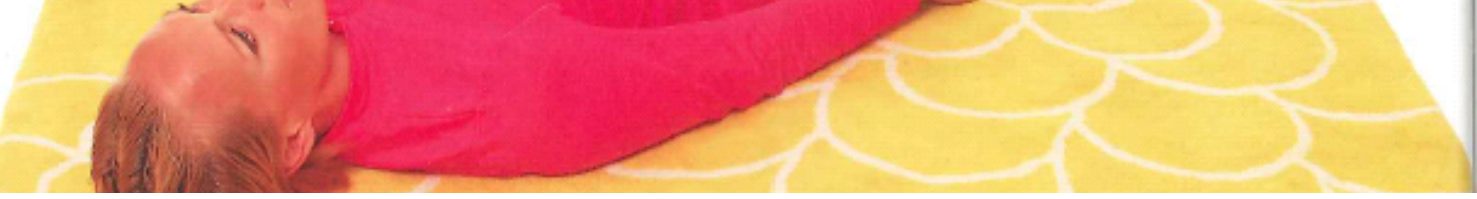
Ligg på rygg med armarna längs kroppen. Skulderbladen och huvudet vilar mot golvet. Lyft fötterna från golvet och böj benen. När du lyfter fötterna trycks svanken automatiskt ned mot golvet. Håll hälarna nära rumpan, alternativt sträck benen rakt upp.



Utförande:

Från denna position lyft upp från golvet. Hjälptillgenomsvanken ännu mer. Rörelsen liten, men ju starkare du blir du kommer upp från golvet, övningen tyngre. Andas ut i rumpan och andas in på väg





18. Plankan med knädropp



46





16. Plankan på sidan

Startposition:

Ligg på sidan och sätt armbågen i golvet. För ihop knäna och lyft upp höften från golvet.

Utförande:

Håll kvar i denna position så länge du orkar. Andas normalt under hela utförandet av övningen.



Tung var
För att de
position t