

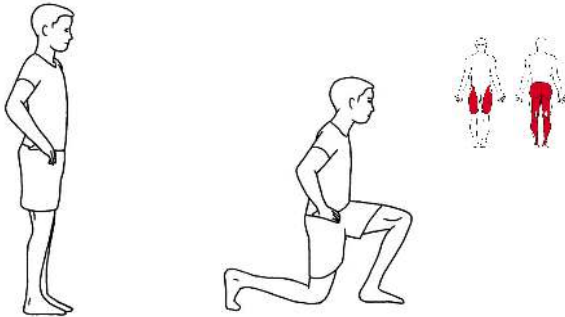
Klinikk1

Grand styrke 13-14 år november 19 nr 1

Av: Roy Antonsen



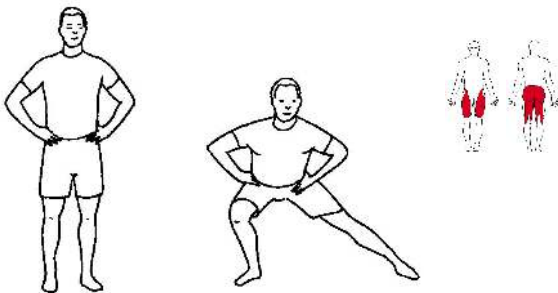
Stå med samlede ben og sett armene i siden. Løft det ene benet, og fall fremover. Når benet treffer gulvet bremses du bevegelsen til kroppen er i dyp posisjon. viktig: vinkel fra kne til ankel skal være 90 grader. spark ifra og retuner til startoppstilling.



1. Utfall fremover 1

Stå på en matte. Løft det ene beinet og ta et steg fremover. Når foten treffer gulvet så senker du deg ned slik at det bakerste kneet nesten kommer i kontakt med gulvet. Overkroppen holdes strak. Reis deg opp til startposisjon og gjenta på motsatt side. Hold ryggen nøytral under utførelse, knærne går i samme retning som tærne.

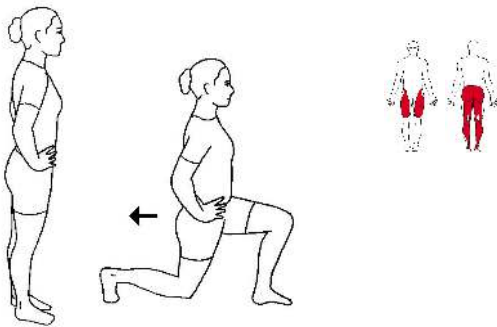
Sett: 3 , Reps: 10-12



2. Utfall til siden

Start i en ståenede posisjon, med føttene sammen. Gjør et steg ut til siden, samtidig som du setter setet ned og bak over helen på den aktive foten. Når foten treffer gulvet bremses bevegelsen. Ved sluttstilling er det aktive benet bøyd, og standbenet er tilnærmet strakt. Returner hurtig til startstillingen.

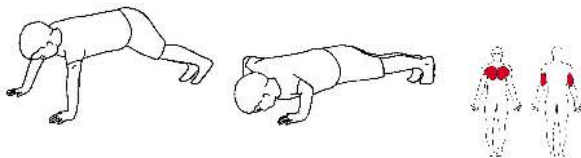
Sett: 3 , Reps: 10-12



3. Utfall bakover 2

Stå med samlede ben og sett armene i siden. Løft det ene benet, og ta et godt steg bakover samtidig som du faller bakover. Når benet treffer gulvet bremses du bevegelsen til kroppen er i dyp posisjon. Spark ifra og returner til startstillingen.

Sett: 3 , Reps: 10-12

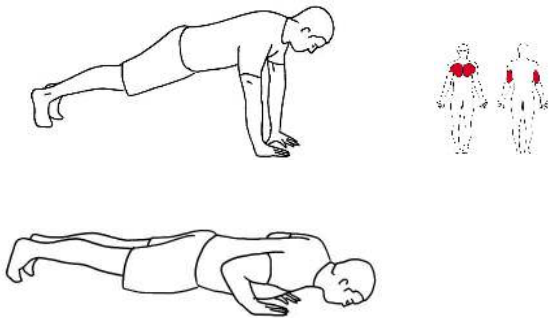


4. Push-ups

Stå på tærne og hold overkroppen fiksert på strake armer. Ha et skulderbredt grep. Senk kroppen mot gulvet og press tilbake.

Sett: 3 , Reps: 10-15

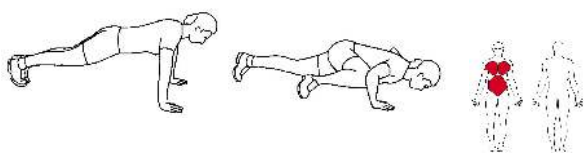




5. Diamond push up

Start i en plankeposisjon på strake armer. Hendene holdes i smalere posisjon enn skuldrene, og rotert innover i diamantform. Stram mage og rygg og senk kroppen ned til bakken, før du presser deg opp til startposisjonen.

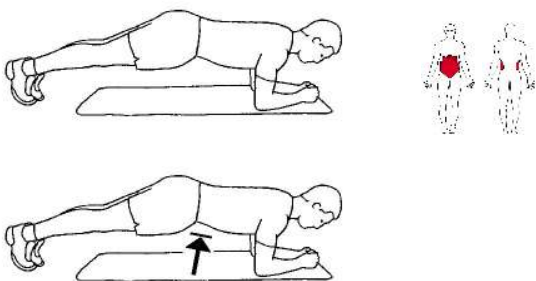
Sett: 2-3 , Reps: 10-12



6. Spider push-ups

Stå på tær og strake armer med skulderbreddes avstand mellom hendene. Bøy i albue og senk brystet ned mot gulvet samtidig som du fører det ene kneet mot albuen. Skyv deg tilbake til utgangsstilling og gjenta øvelsen med motsatt ben.

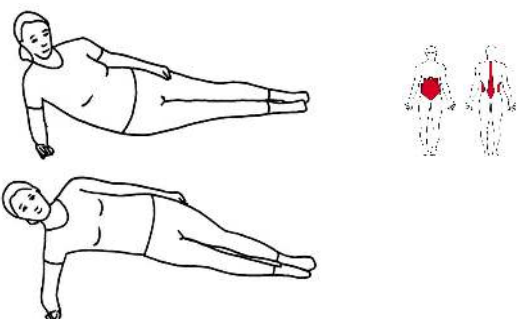
Sett: 2 , Reps: 10



7. Planken på albuer og tær

Stå på tær og albuer og finn nøytralstillingen av ryggen og bekken. Lag "flat mage" og stå i denne posisjonen i 10-15 sek.

Sett: 3 , Reps:

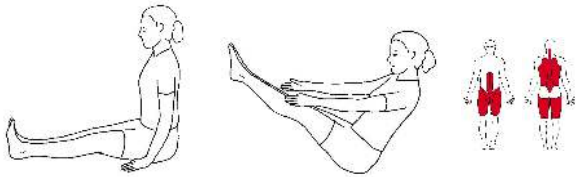


8. Statisk sideplanke på albue

Ligg på siden og støtt deg på den ene albuen. Løft hoften fra underlaget og finn nøytralstillingen i rygg og bekken. Hold stillingen og vend tilbake til utgangsposisjon før du gjentar.

Sett: 2-3 , Reps: 10-15





9. Båten (navasana)

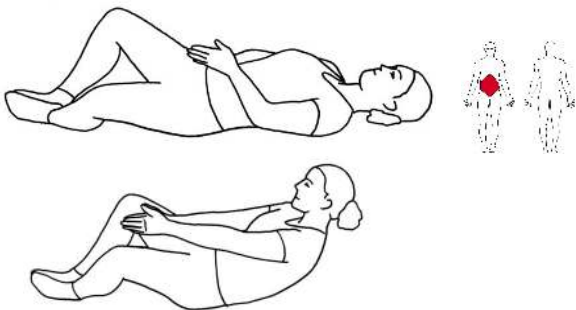
Utgangsposisjon: Sitt på gulvet med beina framover, strak overkropp.

Inngang: Pust inn - bøy knærne og balanser på baken. Pust ut - strekk ut beina og strekk armene framover slik at disse er parallelle med gulvet og håndflatene peker mot hverandre. Hold stillingen i 5 pust eller mer.

Fokus: Behold strekket i overkroppen. Korsryggen skal være lang og rett, brystkassen er åpen og løftet. Armene er strake framover.

Utgang: Pust ut - kom rolig i sittende igjen. Gjenta evt x2-4.

Sett: 2-3 , Reps: 10-15

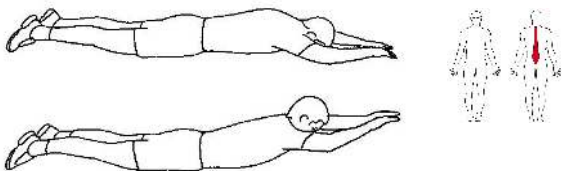


10. Butterfly situps (modifisert)

Start liggende på rygg med fotsålene mot hverandre.

Samle håndflatene over magen, løft øvre del av overkroppen opp fra underlaget samtidig som du fører samlede hender mellom knærne. Markér sluttposisjon og vend tilbake.

Sett: 2-3 , Reps: 10-15



11. Mageliggende rygghev 2

Ligg på magen med armene over hodet. Knip setet sammen og stram ryggmuskulaturen og løft overkroppen og armene opp fra gulvet. Hold stillingen i 3-5 sek. og senk overkroppen tilbake. Hvil tilsvarende før du gjentar øvelsen.

Sett: 3 , Reps:

