Stark idrottare Helkroppskontroll 2 av 2 Nivå 1

Gör ett set av varje övning. I början kommer det ta uppemot en timme men allteftersom kommer tiden minska till ca 25 minuter. Programmet är lämpligt att göra i början på ditt idrottsspecifika pass två gånger per vecka. Om du utökar antalet set kan programmet även köras enskilt.

Materialinköp starkidrottare.se

Sätesaktivering

Bensaxen (10 reps)

Startläge: Ligg på sidan på golvet med neutral rygg och stöd dig på underarmen. Ha det övre benet strax bakom det undre benet.

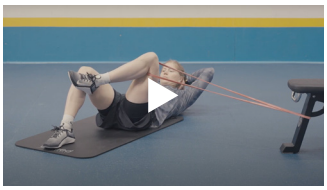
Rörelsen: Vrid foten på det övre benet så att hälen pekar mot taket och lyft max 30cm upp i luften. Håll i 2 sek och sänk ner. Byt sida efter 15 reps.

Sätesaktivering

Hip Thust med knäsärning (15 reps)

Startläge: Stå axelbrett med ett Startläge: Ligg på rygg med böjda knän och ett miniband mellan knäna.

Rörelsen: Lyft höften till neutralt läge på ryggen genom att använda rumpmusklerna. Särа på knäna och kom tillbaka. Sänk ner till startläget. Ha blicken fäst på något i ögonhöjd genom hela övningen.



Ljumskarna

Fjärilen (15 reps)

Startläge: Ligg på rygg med böjda knän. Fäst ett tjockgummiband (lätt) ovanför ena knäet. Ta gummibandsbenets fotknöl och sätt på insida knä på det andra benet.

Rörelsen: Pressa in gummibandsknäet så att det är parallellt (men inte i jämnhöjd) med det andra knäet. Håll 2 sekunder.

Baksida lår

Nordic Hamstrings (5 reps)

Startläge: Sätt dig på dina underben och ha fötterna fixerade.

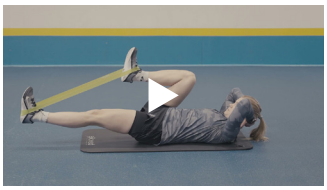
Rörelsen: Fäll fram överkroppen så långt som möjligt med hjälp av en pilatesboll och återgå till startläget.

Framsida lår

Enbensböj mot bänk (6 reps)

Startläge: Stå axelbrett framför en bänk. Balansera därefter på ett ben.

Rörelsen: Skjut bak rumpan mot bänken samtidigt som benet du står på böjs. Låt det böjda benets knä vara i linje med samma bens fot så att knäet inte vrider inåt. Landa mjukt och vänd med kontroll utan att dunsa innan du explosivt går upp igen till startläget.



Höftböjarna

Höftböjarmarsch (10 reps hö+vä)

Startläge: Ligg på rygg på golvet med bägge knäna böjda i mer än 90 grader och ett miniband (lätt) runt fötterna.

Rörelsen: Sträck ut ena benet samtidigt som det andra stannar i oförändrad position över 90 grader. Håll 2 sek. Jobba växelvis.

Ländrygg

Kobran (15 reps)

Startläge: Ligg på mage på golvet med armarna utsträckta 45 grader från kroppen och handflatorna vända upp mot taket.

Rörelsen: Håll nacken neutralt med blicken snett framåt. . Spänn rumpan och håll fötterna i golvet. Lyft därefter överkroppen. Dra ihop och sänk skulderbladen samtidigt som du roterar händerna utåt (tummarna mot taket. Håll 2 sek.

Axlar

Bottenupp-Kettlebell

Startläge: Stå axelbrett och håll en kettlebell upp och ner i ena handen vars arm är böjd i 90 grader framför kroppen. Sänk axlarna och dra bak skulderbladen.

Rörelsen: Gå 10m fram och tillbaka med armen i oförändrat läge.

Mage

Bålrullningar (3×5 vä/5 hö)

Startläge: Ligg på rygg med armarna sträckta ovanför huvudet i luften. Lyft upp fötterna i luften.

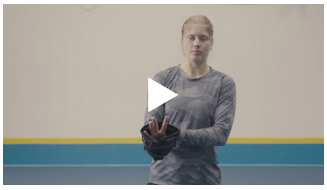
Rörelsen: Rulla sakta ett helt varv med hjälp av bålmuskulaturen. Rulla tillbaka på samma sätt.

Underarmar

Underarmscurl (15 reps)

Startläge: Stå axelbrett och fatta en stång utan vikter som vilar på fingertopparna bakom rumpan med handflatorna pekande bakåt.

Rörelsen: Rulla upp stången med hjälp av fingertopparna så att stången hamnar i en sluten hand. Rulla sakta ner igen.



Underarmar

Omvänd underarmscurl (15 reps)

Startläge: Stå axelbrett med ena armen böjd i 90 grader. Spänn en viktmanschett (lätt) löst runt fem fingrar och spreta med fingrarna.

Rörelsen: Böj upp handryggen mot taket och fortsätt spreta med fingrarna. Håll 2 sek.

© Svenska Mångkampsförbundet.