



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Ildræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 14 år

REKVISITTER:

Duo hjul, gym bold og en måtte.

ANTAL:

1 el. flere

VARIGHED:

Fra 10 minutter

Fysisk træning - Gymbold og Træningshjul:

Denne udgave af fysisk træning, har fokus på musklerne omkring kropsstammen (coren), samt benmuskulaturen. En stærk kropsstamme, danner fundamentet for optimal teknik, kraftoverførsel og skadesforebygning. Selv med et relativt begrænset udvalg af udstyr, kan man træne effektivt - hvilket A-Sport håber, at følgende video kan være en inspirationskilde til. Vægt og antal gentagelser afhænger af mål og træningstilstand. Det er dog værd at understrege vigtigheden af, at man udfører følgende øvelser med fokus på teknik og med hensynstagen til ikke-træningsrelateret smerte.

SÅDAN GØR DU:



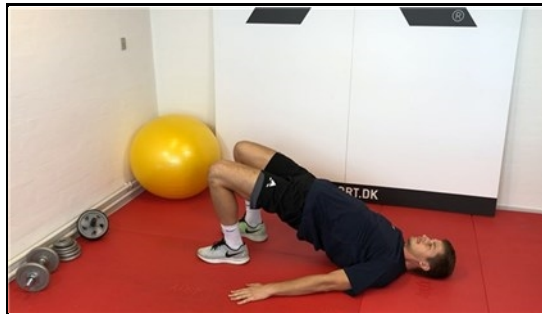
Træningshjul

Træningshjulet er et glimrende redskab til styrke og stabilitet i coren, navnlig mavemuskulatur. Find et blødt underlag til knæene og optimalt set et hårdt underlag, hvorpå hjulet kan køre ubesværet. Tag fat i hjulet med begge hænder og spænd op i coren. Under hele bevægelsen skal din ryg være ret og bevægelsen foregår altså hovedsageligt i hofte- og skulderled. Variation: Prøv at føre hjulet frem i en kurve - dette tilføjer belastning på de skrå mavemuskler. Hvis øvelsen ikke er udfordrende nok, kan du prøve at lave øvelsen fra benene.



Gymnastikbold hamstring curl

Som det fremgår af navnet, træner man hovedsageligt baglår i denne øvelse. Du skal bruge en måtte og en bold, hvor du ligger med skulderbladene på måtten og hælene på gymnastikbolden. Spænd op i coren og hold forsiden af kroppen lige, ved at skubbe hoften frem. Buk dine ben ind under kroppen, ved at trille bolden mod dig selv, mens du løfter kroppen op. Hold spændingen mens du sænker dig kontrolleret tilbage til udgangspositionen.



Glute bridge

Glute bridgen giver dig en stærk numse. Start med at lig dig på ryggen og placer fødderne fladt på gulvet, med armene ud til siden og håndfladerne nedad. Spænd i coren, så dine ribben ikke "stikker ud". Dine fødder skal være så tæt på numsen, som muligt. Løft bækkenet op fra jorden, ved at aktivere din ballemuskulatur. I bevægelsens toppunkt ligger du kun på skulderbladene, mens du opretholder spændingen. Sænk dig kontrolleret. Variation: Prøv at stræk det ene ben og løft bækkenet kontrolleret op fra gulvet, indtil du kun ligger på skulderbladene. Hold spændingen i toppen og sænk efterfølgende kontrolleret. Skift ben.



Etbens sædeløft

Denne øvelse træner hovedsageligt kroppens bagkæde, nærmere bestemt hase, balle og lænd. Lig dig på en måtte med armene ud langs siden, håndfladerne nedad og placer begge ben på gymnastikbolden. Nu løfter du det ene ben op fra bolden, mens du skubber hoften frem og udelukkende ligger på skulderbladene. Hold spændingen i bevægelsens toppunkt og sænk dig kontrolleret igen. Variation: Prøv at før dit ben ud til siden og tilbage igen, mens du opretholder spændingen i toppunktet. Dette forlænger øvelsens hårdeste fase og kræver altså, at man kan holde spændingen i ballemuskulaturen, som holder hoften oppe.



Etbensløft

Også her trænes ryg-, balle- og hasemusculatur. Placer fødderne på gymnastikbolden og stå på strakte arme, med hænderne i en skulderbreddes afstand. Løft skiftevis benene op fra bolden, mens du spænder i coren, således kroppen holdes mest muligt strakt og stabil.



Liggende diagonal armsving og benspark

Denne øvelse styrker coren og i udgangspositionen ligger du fladt på ryggen, med en gymnastikbold på maven. Bøj 90 grader i hofte og knæ, mens armene strækkes foran brystkassen. Imellem arme og knæ holder du konstant gymnastikbolden fastspændt, hvilket sætter krav til mave og core. Sænk da din ene arm, samt det modsatte ben, mens du trykker diagonalt ind på bolden med tilbageværende arm og knæ. Løft arm og ben tilbage til bolden, hvor du skifter arm og ben.

