

Under uddannelse

UCN Nordjylland

Af: Christoffer Lund

Træningsprogram Coretræning part 2 (bold)



Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Mavebøjning på bold 1			3 sets x 10 reps	Lig med ryggen på bolden og bred benstilling. Løft hovedet og overkroppen, så kun den nederste del af ryggen er i kontakt med bolden. Sørg for en jævn bevægelse.
2 - Bækkenløft og knæbøj på bold			3 sets x 10 reps	Lig med begge ben på bolden og armene ned langs siden. Spænd sædemuskulaturen og løft bækkenet og den nederste del af ryggen op fra gulvet, således at kroppen strækkes ud, herefter trækker du bolden ind til dig ved at bøje i knæene.
3 - Danish special			3 sets x 10 reps	Stå på hænderne med udstrakt krop og fødderne på bolden. Rul bolden ind under dig ved at trække knæene mod brystet, stræk knæene ud igen, og tag herefter en armstrækker efterfulgt af en "skulderbladsstrækker", hvor du først samler skulderbladene og derefter spreder dem fra hinanden (scapular push-ups). Spænd i mave- og lænderegionen under hele bevægelsen.
4 - Knæ- og håndstøttede roning			3 sets x 10 reps	Stå med tyngden fordelt på det ene ben og den ene arm. Hold håndvægten i den frie hånd og lad armen hænge tungt ned. Træk skuldrene og armen op langs siden til håndvægten er på niveau med maven. Sænk ned igen. Træner primært: m.latissimus dorsi, m.teres major, m.trapezius, m.rhomboides. Assisterende muskler: m.biceps brachii, m.deltoides m.fl.
5 - Superman på bold			3 sets x 10 reps	Lig på maven på bolden. Løft den ene arm og det modsatte ben til de er i forlængelse af kroppen. Løft derefter modsatte arm og ben.
6 - Planken m/løft af ben			3 sets x ____ reps 30sek	Lig fremover med underarmene placeret på gulvet og tæerne på enten gulvet eller en BOSU. Vær opmærksom på at holde bækken og lænderyg i neutralstilling og at nakken er en naturlig forlængelse af ryggen. Se ned i gulvet. Løft det ene ben op ca 30 cm og hold nogle sekunder før du vender tilbage til udgangspositionen. Gentag øvelsen med modsatte ben.

Under uddannelse

UCN Nordjylland

Af: Christoffer Lund

Træningsprogram Coretræning part 2 (bold)



Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
7 - Planken - side			3 sets x ___ reps 30sek	Læg dig på siden med kroppen strakt. Løft den modsatte fod og hold i 30 sekunder, gentag med modsatte side.
8 - Stående benløft ud 3			3 sets x 15 reps	Stå med samlede ben og sæt en elastik om begge forfødder. Træk den ene fod til siden 15 gange, gentag skråt foran og bagud. Gentag i modsatte side. Træner primært: m.gluteus medius, m.gluteus minimus, m.tensor fascia latae. Assisterende muskler: m.gluteus maximus.
9 - Stående knæløft m/elastik			___ sets x 15 reps	Fastgør elastikken nederst i ribben og rundt om anklen på det aktive ben. Stå med ryggen til ribben og hænderne i siden. I udgangspositionen er benet strukket lidt bagud, hvorfra det trækkes frem og op. Både hofte og knæ er bøjede i slutstillingen. Byt ben.
10 - Stående benløft bagud m/elastik			___ sets x 15 reps	Stå med samlede ben, og fastgør elastikken omkring begge ankler. Spark bagud med let bøjet knæ. Gentag med andet ben