

Handduks Program



KSLs – UJ-Elit, T-gruppen & Sum-Sim Gul



Övning 1:

Håll handduken sträckt bakom huvudet, med ena armen utsträckt åt sidan och andra armen böjd. Dra växelvis handduken från sida till sida för att öka rörligheten. 10 drag åt vart håll skall genomföras innan nästa övning.

Övning 2:

Håll handduken vid en sådan bredd att du klarar av att föra armarna över huvudet med lite motstånd. Handduken skall röra fram- och baksidan på låren innan nästa huvudpassage sker. Genomför 10 passager både fram och bak innan du går vidare i programmet.



Övning 3:

Torka ryggen! Den lägre armen drar ner den övre armen vilket hjälper till att bygga upp rörligheten. Därefter drar den övre armen upp den undre armen under motstånd vilket fungerar som lättare styrketräning. Genomför 10 upp och ner passager på

Övning 4:

Håll handduken sträckt bakom ryggen, med armarna rakt ut åt sidorna. Böj dig sedan framåt vid höften och rotera från sida till sida. Gör detta 20 gånger (10 per sida) innan du går vidare i programmet.



KSLs – UJ-Elit, T-gruppen & Sum-Sim Gul

A. Rörlighet (10 av varje)

ca 10 min

Övning

Kort förklaring: Utförande

Handduks-program

Se föregående sida

Walkouts + Push-up

Börja med att stå upprätt med armarna intill sidan. Vik kroppen vid höften för händerna mot golvet medan du bibehåller raka ben. Använd därefter armarna för att "gå ut" från kroppen till plankan hög position. Genomför en armböj och använd sedan armarna för att "gå" tillbaka in mot benen och upp till ursprungspositionen

Utfalls steg med rotation

Genomför ett vanligt utfalls steg och placera handens ovansida mot insidan av ankeln på det främre benet, använd armen på samma sida som det främre benet. Roter sedan kroppen så att motsatt arm pekar upp mot himlen och håll denna position i ca 3 sekunder. För sedan kroppen tillbaka till stående position och upprepa med motsatt sida.

Cat to Camel

Inledd med att stå på alla fyra. Långsamt svanka ryggen så mycket det går samtidigt som blicken höjs mot himlen. Håll denna position i ca 3 sekunder och fortsätt sedan genom att höja ryggtaflan upp mot himlen och för hakan mot bröstet (likt en kamels puckel). Håll denna position i ca 3 sekunder och upprepa.

Serratus anterior push

Inledd med att stå i plankan hög position. Se till att kroppen är rak från ankeln, genom höften till axlarna. Pressa sedan isär skulderbladen så att de rör sig utåt mot sidorna av kroppen. Håll denna position ett kort ögonblick innan du sänker ner kroppen och tillåter skulderbladen att röra sig mot varandra igen. Upprepa sedan denna process.

Rygglyft likt Crawl

Utgångspositionen är liggandes på mage med fingertopparna vid tinningen. Övningen liknar det traditionella rygglyftet med undantaget att du genomför en rotation med brösttryggen och därmed roterar ena armbågen upp mot himlen medan motsatt armbåge förblir i marken eller strax ovanför marken.

KSLs – UJ-Elit, T-gruppen & Sum-Sim Gul

B. Pulshöjare 1-2 varv á 50 s arbete & 10 s vila

Övning

Kort förklaring: Utförande

Sprattel gubbe

Utgångspositionen är stående med armarna längs sidan. Övningen inleds med ett hopp där armar och ben förs utåt samtidigt där utövaren står som ett "X" vid landning. Därefter utförs ett nytt hopp där armar och ben förs tillbaka till utgångspositionen. Denna process repeteras sedan om och om.

Mountain climbers

Du står i plankan hög position. Övningen inleds med att du växelvis drar knäna upp mot bröstet och därmed "springer" i en horisontell position. Se till att kroppen förblir rak genom hela övningen.

Hopprep

Hoppa hopprep. Gällande utförande finns många varianter och tekniker på hopp, däribland, "double-unders", "boxers skip", "crossover", etc.

Knäböj

Inled med att stå upprätt. Böj sedan på knäna så att rumpan rör sig mot marken medan överkroppen hålls så upprätt som möjligt. Viktigt att varje knä rör sig i samma riktning som foten för att förhindra en felaktig rörelse och därmed skada. du skall bryta 90° vid knäleden för att övningen skall anses vara godkänd. Efter övningens lägsta punkt trycker du sedan tillbaka kroppen till den ursprungliga upprätta positionen.

Burpees alt. Halv Burpees

Under övningen skall du gå från upprätt position till en liggande position på mage där bröstet rör marken vidare till ett upphopp tillbaka till stående position. Under en Halv Burpees går du från stående till plankan hög position till att utföra ett upphopp tillbaka till stående position.

Höga knän + Armsträck

Du springer på stället. Under löpningen skall du alternera mellan höga knän och armar som är uppsträckta mot himlen. När högra knäet högt (90° vid höftleden) skall vänster arm vara uppsträckt mot himlen och vice versa.

KSLs – UJ-Elit, T-gruppen & Sum-Sim Gul

C. Styrka (Core) 3 varv á 30 s arbete & 10 s vila

Övning

Kort förklaring: Utförande

Sit-ups med raka armar

(med handduk)

Du ligger utsträckt på rygg med armarna

rakt upp mot himlen med en handduk spänd

mellan händerna. Övningen inleds med att du faller överkroppen uppåt vid höften

hela väggen upp och avslutar med att föra huvudet genom armarna. Därefter återgår du sakta ner till utgångspositionen.

Fällkniven alt. Köttbullen

Du ligger utsträckt på ryggen med armar

och ben strax ovanför marken (ca 10 cm).

Övningen inleds med att armar och ben förs uppåt och möts i "mitten" över utövaren.

Är denna övningen för svår kan du istället utföra *Köttbullen*, där utgångspositionen är den samma men där utövaren "kramar" om benen.

Kick-throughs

Utgångspositionen är plankan hög position.

Du lyfter ena armen upp mot himlen och sparkar

motsatt ben åt den sida vars arm pekar upp mot himlen. Därefter roteras kroppen

tillbaks till utgångspositionen och armen sänks. Denna process upprepas sedan åt andra hållet.

Reversed Sit-ups (Pikar)

Du ligger på rygg med armarna ut åt sidorna.

Övningen inleds med att benen förs uppåt så att

höften försätts i 90° vinkel. Därefter lyfter du ländryggen från golvet och pekar tårna

mot himlen så högt du kan. För sedan långsamt ländryggen tillbaks ner i golvet och benen tillbaks mot liggande position.

Stjärn Sit-ups

Ligg på rygg med armarna och ben ovanför

marken, utsträckta åt sidorna likt ett "X". du för

sedan motsatt arm och ben upp mot varandra och möts "ovanför dig, i mitten" (likt under fällkniven). Se till att rotera kroppen ordentligt och bibehålla raka ben.

Eccentriska Janda Sit-ups