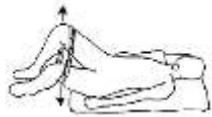


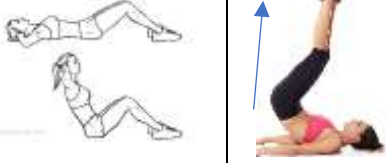







Hjemmestyrkeprogram 1 – U13 (og ældre)

Programmet kan laves på to måder: enten ved at lave hver øvelse med 15 repetitioner (pr. ben/arm) eller ved at arbejde som interval 40:20 sek. (40 sek. arbejde, 20 sek. pause). Download evt. en app (fx 'Interval timer'). Øvelserne laves i rækkefølge; dvs. først et sæt af øvelse 1A, derefter et sæt med 1B, så tilbage til 1A indtil man har lavet tre sæt af hver øvelse. Herefter holder man to minutters pause, og går i gang med øvelse 2A.

Træningsredskaber: Elastikker, der er rimeligt kraftige eller håndvægte samt en skummåtte eller evt. et sammenrullet liggeunderlag til øvelse 1B.

<p>1A Hofterotation</p> <p>Tre sæt med elastik stramt omkring knæene. Hold fødder samlet og spred knæene.</p> 	<p>1B Indspring til landing på et ben på en skummåtte eller sofapude. Hink fra afstand på ca. 75 cm eller ned fra bænk. Kontrol af knæ!</p> 
<p>2A Split squat evt. med håndvægt. Tre sæt med hvert ben. Ned til vandret lår. Kontroller at knæ peger lige frem under øvelsen.</p> 	<p>2B Maveøvelser</p> <p>To sæt almindelige + et sæt med løft af bækken.</p> 
<p>3A Skulderbagside</p> <p>To sæt: elastik omkring stolpe eller makker. Træk op i et Y→W→Y og tilbage.</p> <p>Et sæt til hver arm: 'bueskytte', træk elastik tilbage, så skulderbladene samles.</p> 	<p>3B Rumænsk dødløft med elastik/vægt.</p> <p>Tre sæt pr. ben: en kraftig elastik under foden eller en 10-12 kg. vægt. Løft ved at strække i hoften og holde knæene næsten strakte.</p> 
<p>4A Armstrækninger</p> <p>To sæt med det ene ben løftet.</p> <p>Et sæt med hoften bøjet.</p> 	<p>4B Rygbøjninger</p> <p>Kan laves som 'crawl' bevægelse, så der kommer lidt rotation også.</p> 