

SPORTSMASTER TRENINGSAPPARATER

Av: Harald Sundgot Borgen og Tomas Sindal Kristensen



Slides

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Glidende utfall bakover				Fest blikket på et punkt foran deg. Trekk inn magen, plasser den ene foten på maten og skli bakover. Senk bakre kne mot gulvet. Press setet mot gulvet, stram magen og dra benet tilbake til utgangspunktet.
2 - Glidende utfall til siden				Fest blikket på et punkt foran deg, trekk inn magen, plasser den ene foten på maten og skli rett ut til siden. Press setet mot gulvet, stram magen og dra benet tilbake til utgangspunktet.
3 - Lårcurl				Ligg på ryggen med armene ned langs siden og mattene midt under hælen. Strekk ut i kneleddet til kneet er rett og fotsålen peker rett fram. Trekk helene tilbake mot setet, samtidig som bekkenet løftes opp fra gulvet.
4 - Enkle bendrag på albue				Plasser albuer og tåballer på mattene, trekk inn magen. Trekk annenhvert ben inn med knærne langs gulvet til 90 grader i hofteleddet. Skyv tilbake til utgangspunktet samtidig som du trekker opp motsatt ben. Raskt og kontrollert tempo.
5 - Doble bendrag på strake armer				Plasser hender i gulvet og tåballer på mattene, trekk inn magen. Trekk begge bena inn med knærne langs gulvet til 90 grader i hofteleddet. Skli tilbake til utgangspunktet.
6 - Flies på tå				Stå på tå med hender på mattene. Press håndflatene ned i gulvet og skli ut til siden mens du senker brystet mot gulvet og bøyer i albue. Strekk ut i albue og trekk tilbake til utgangsposisjon samtidig som du hever overkroppen opp fra gulvet.
7 - Diagonale drag				Stå på tå, med hendene på mattene. Skli framover med den ene armen og løft motsatt ben litt over gulvet. Senk overkroppen ned mot gulvet og bøy motsatt albue. Trekk tilbake til utgangspunktet i ett kraftig tak. Kjør vekselvis annenhver side.
8 - Supermann på tå enkle inntrekk				Stå på tå med hender plassert midt på mattene, stram magen og hold den inne når du sklir fremover med armene. Press håndflatene ned i gulvet, og hold hoften rett. Trekk annenhver arm tilbake til utgangspunktet med fire tak, når du kjenner at du har nådd punktet hvor du nesten går i bakken.