

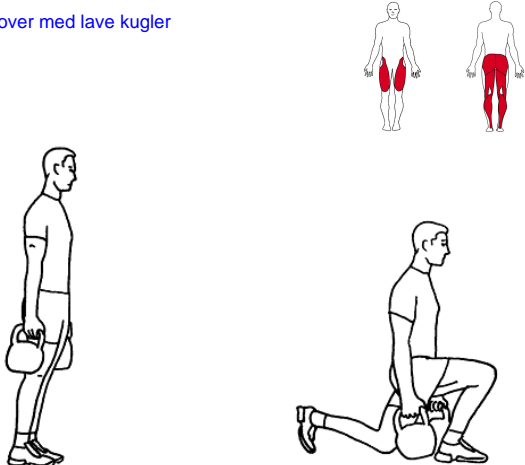
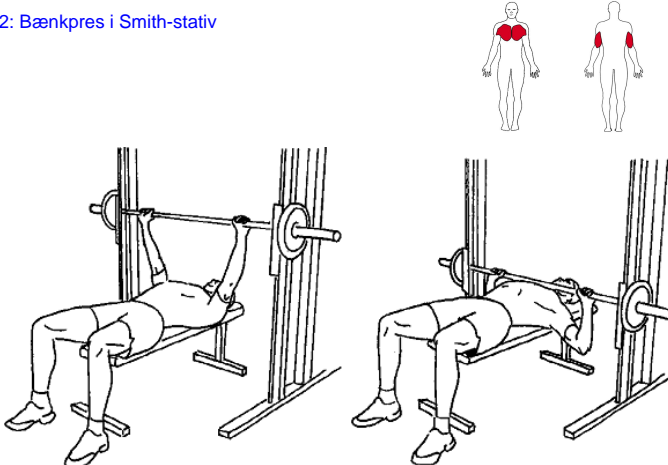
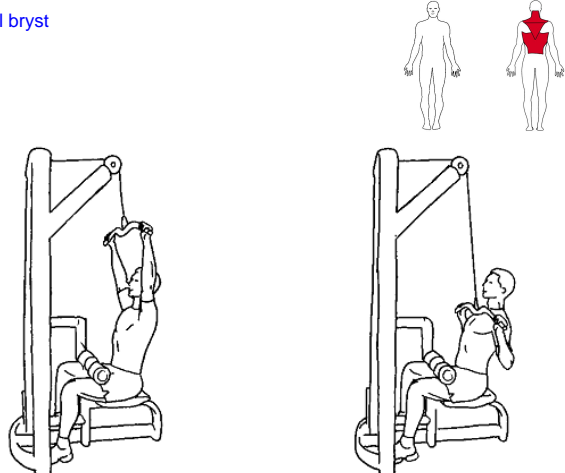
Af: henrik markussen

### Fullbody program til medlemmer af kajakklubben 3



Skader i haserne er meget almindeligt i fodbold.

Specifik træning af haserne har vist sig at have en positiv effekt på styrke og hurtighed og reducerer risikoen for skader.

<p>1: Udfald fremover med lave kugler</p>  <p>2 sæt x 8 rep Start i grundstilling med to kugler i farmer position. Tag et skridt fremover og hold overkroppen lodret. Sænk hofterne vertikalt mod gulvet indtil det bagerste næsten rører gulvet. Den forreste fod skal have knæet over foden og bag tærerne. Skub med det forreste ben tilbage til udgangsposition (grundstilling).</p>	<p>2: Bænkpres i Smith-stativ</p>  <p>3 sæt x 8-12 rep Lig med fødderne i gulvet og hold stangen i strakte arme. Grebet skal være lidt bredere end skulderbredde. Sænk stangen langsomt, til den berører brystet, og pres op igen med større hastighed.</p>
<p>3: Træk til bryst</p>  <p>3 sæt x 8-12 rep Tag et bredt greb, læn dig lidt bagud og kig skråt op. Skyd brytskassen frem og træk stangen ned til brystet. Vend roligt tilbage til udgangspositionen og gentag.</p>	



Se dine øvelser på video