

testafprogrammet

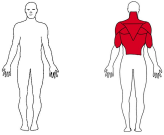
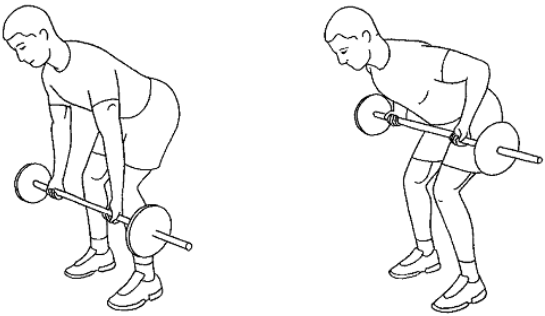
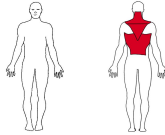
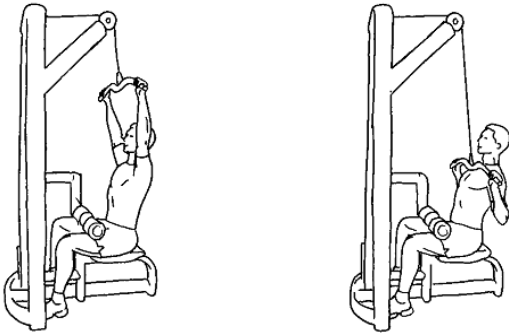
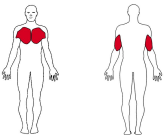
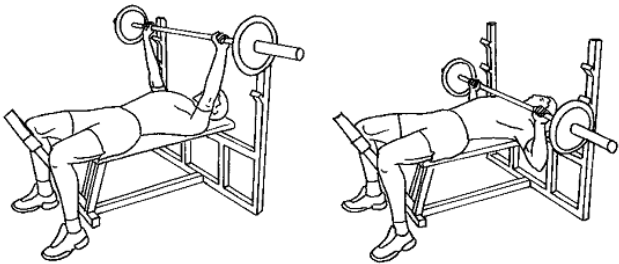
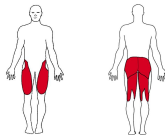
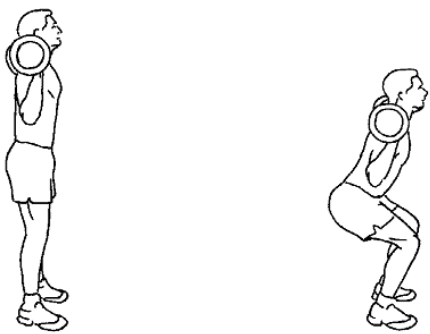
Af: henrik markussen

udvideprogram med fokus på ryg



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: Stående roning 2</p>   <p>30KG:2 sæt x 5 rep Hold omkring stangen med skulderbredt supineret greb. Stå let foroverbøjet, med ret ryg og let bøjede knæ. Start øvelsen med at trække skuldrene bagud, bøj i albuerne og før armene langs kroppen. Løft stangen mod maven og pres skulderbladene sammen i slutfasen. Sænk tilbage og gentag øvelsen.</p>	<p>2: Træk til bryst</p>   <p>30KG:2 sæt x 8 rep Lårpude: 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>
<p>3: Bænkpres 2</p>   <p>1 sæt x 6-12 rep Lig med ryggen på bænken og fødderne i gulvet. Hold stangen i strakte arme over brystet med et greb der er lidt bredere end skulderbredde. Sænk langsomt stangen til den berører brystet, og pres op igen med større hastighed.</p>	<p>4: Knæbøj 4</p>   <p>2 sæt x 6-12 rep Stå med stangen hvilende på skuldrene, fødderne placerede med en skulderbreddes afstand og pegende lige frem. Bøj ned til ca. 90 grader i knæene og pres op igen. Hold ryggen ret og blikket frem og op under hele bevægelsen.</p>



Se dine øvelser på video