

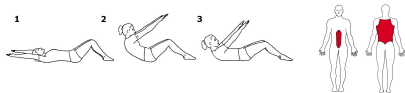
Active Trening

Klar for svømmesesongen! Nettprogram

Av: Active Trening



Ved regelmessig trening av kjernemuskulatur kan du øke prestasjonen i svømming gjennom at man klarer å holde riktig posisjon for lav vannmotstand over lengre tid.



Forberedende øvelse: Luringen 1

Ligg på ryggen med armene over hodet og fotsålene i gulvet. Klem kne og lår sammen. Hold ryggen flat og trekk navlen inn mot ryggspylen. Strekk armene opp og fram og la hodet og overkroppen følge med. På en innånding ruller du så langt opp at hele ryggen er løftet fra gulvet. Hold denne stillingen mens du teller til tre. Pust ut og rull tilbake og strekk armer og overkropp mot veggen bak deg.

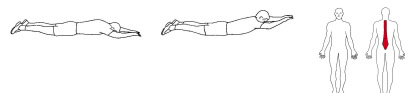
Reps: 15 , Sets: 3



Gyngestol med spredte ben

Sitt med bøyde knær og en hånd omkring hver ankel. Løft føttene og balansér på halebenet. Strekk begge ben mot loftet som om du lager en V. Start gyngbevegelsen med en dyp innånding og merk at navlen synker dypt ned i ryggspylen. Rull bakover på én innånding og rull framover mens du puster ut. Forsøk å rulle hurtig framover til du igjen holder balansen på halebenet. Unngå å rulle helt tilbake på nakken.

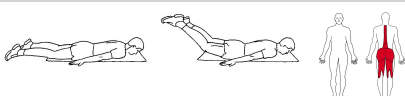
Reps: 15 , Sets: 3



Mageliggende rygghev 2

Ligg på magen med armene over hodet. Knip setet sammen og stram ryggmuskulaturen og løft overkroppen og armene opp fra gulvet. Hold stillingen i 3-5 sek. og senk overkroppen tilbake. Hvil tilsvarende før du gjentar øvelsen.

Reps: 15 , Sets: 3



Mageliggende benhev 1

Ligg på magen med armene ned langs siden og fotsålene vendende opp. Løft benene opp fra gulvet. Hold i 3-5 sek. og hvil tilsvarende.

Reps: 15 , Sets: 3



Liggende benløft 1

Ligg på ryggen med strake ben og armene ned langs siden litt ut fra kroppen. Hold bena nokså strake under hele øvelsen. Løft bena opp til de er horisontale, senk bena rolig ned til de nesten treffer gulvet og gjenta.

Reps: 15 , Sets: 3



Albuestøttende bekkenhev

Ligg på ryggen og støtt overkroppen på albue. Løft bekkenet opp til kroppen er strak og hold stillingen i 3-5 sek. Hvil tilsvarende.

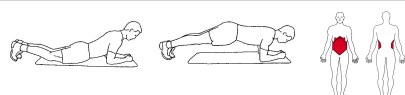
Reps: 15 , Sets: 3



Mountain climber

Start i en push-ups posisjon. Hold mage og rygg stabil, mens du trekker kneet opp til albuen før du fører foten tilbake til startposisjon. Jobb med annenhvert ben.

Reps: 20 , Sets: 3



Planken

Stå på tær og albuer og la bekkenet hvile mot gulvet. Løft bekkenet opp fra gulvet ved å stramme opp i rygg og mage. Stabilisér kroppen og hold stillingen. Kom rolig tilbake til utgangsstilling

Sets: 3



Sideplanke på hånd

Ligg på siden på gulvet og støtt deg på hånden. Aktiver magemuskulaturen og løft hoften og bekken opp fra gulvet til du har en strak kropp. Hold stillingen ca 30 sekunder og senk hoften rolig ned mot gulvet igjen.

Sets: 3



Mageliggende diagonalhev

Ligg på magen med strake armer over hodet. Løft den ene armen og det motsatte ben opp fra gulvet og senk langsomt tilbake. Løft deretter motsatt ben og arm.

Reps: 15 , Sets: 3



Planken m/diagonal løft

Stå i plankestilling på tær og hender. Vær påpasselig med å holde ryggen rett. Hold balansen mens du løfter og strekker motsatt arm og ben.

Reps: 15 , Sets: 3



Sit up - "foldekniven"

Ligg på ryggen med armene ned langs siden. Løft benene opp mot kroppen samtidig som du løfter overkroppen mot benene. I sluttstillingen berører kun setet gulvet og fingrene berører ankel/tær.

Reps: 15 , Sets: 3