

Friskispressens träningsprogram

8 övningar för styrka i ben och bål

Värm upp några minuter innan du börjar med själva programmet. Repetera varje övning cirka 20-30 gånger.

1



Spänsthopp

Ta sats från böjda ben, dra armarna uppåt och hoppa. Landa mjukt och bromsa ner till cirka 90 grader i knäna. Explosivitet för ben och höfter.

2



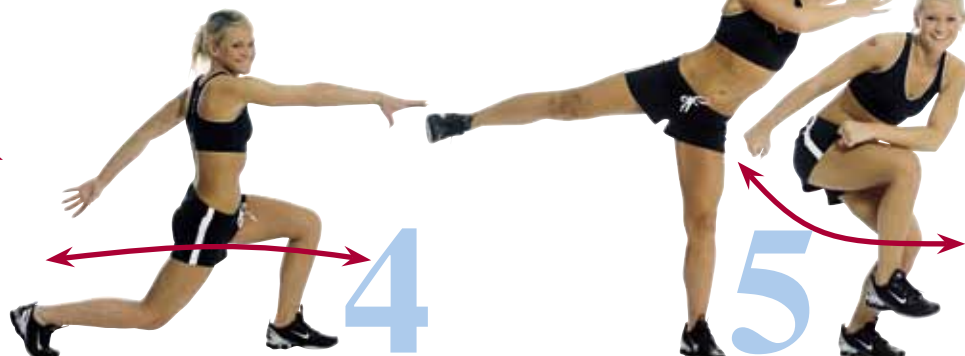
Slalomhopp

Skjut ifrån när du hoppar upp och bromsa mjukt med höfter och benmuskler när du landar. Armarna jobbar som när du åker slalom. Styrka och rörlighet för ben och bål.



Sidohopp

Hoppa mjukt från sida till sida och låt armarna pendla med. Ta ut hoppen långt åt sidan och bromsa mjukt i landningen. Styrka för ben, höfter och bål.



Skidåkning

Hoppa upp och växla ben, bromsa med benmuskler när du landar. Börja med höger arm och vänster ben framåt. Växla sedan. Styrka för ben och bål.

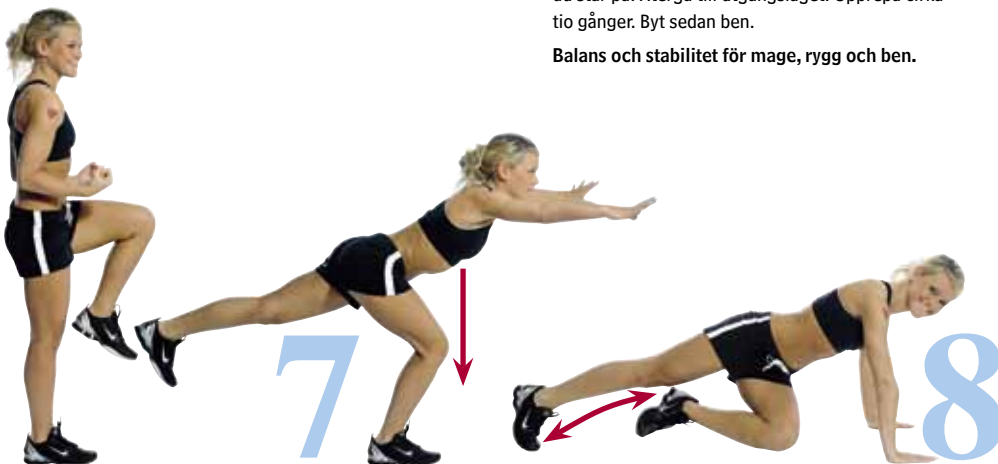
Diagonalbalans

Stå på ett ben. Andra benet utsträckt åt sidan. Sträck ut armarna åt andra hållet. Dra in benet och armarna framför kroppen och böj benet som du står på. Återgå till utgångsläget. Upprepa cirka tio gånger. Byt sedan ben. Balans och stabilitet för mage, rygg och ben.



Utfallssteg

Ta ett stort steg framåt, sjunk ner och bromsa med lårmuskler. Tryck ifrån och kom tillbaka till stående. Balans och stabilitet för höfter och ben.



Balans

Stå på ett ben, sträck det andra benet bakåt, fäll överkroppen framåt och sträck armarna framåt. Stabilisera genom att dra in naveln mot ryggen. Böj i knät. Gå tillbaka till utgångsläget. Upprepa cirka tio gånger och byt sedan till andra benet. Jobba med kontroll. Styrka för rygg, höfter, ben och balans.

Styrka

Stöd på händerna, stå med fötterna en bit isär och kroppen rak. Spänn magen. Dra upp ena benet diagonalt under magen, byt sedan ben. Styrka för armar, axlar, rygg, mage, höfter och ben.



Modell: Malin Johansson, jympaledare i F&S Stockholm
Träningsprogram: Tina Reuterswärd
Foto: Fredrik Eriksson