

Illustration 41: øvelse C – baller og ryg – center



QR-kode til video af øvelserne

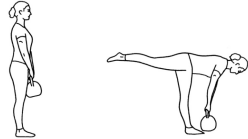


Forskellige øvelser med fokus på baller og ryg, som man kan lave i et fitnesscenter.



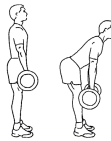
Dødløft

Hold blikket fremad under hele øvelsen. Vægtstangen hænger i strakte arme og føres op og ned så tæt på kroppen som muligt, men uden at den forstyrrer korrekt bevægelse og teknik. Hold et let svaj i lænden, og forsøg at holde dette gennem hele opløftet. Hav en skulderbreddes afstand mellem benene, tyngdepunktet holdes lige gennem kroppen og med lidt mere vægt på fodens bagerste del. Du kan placere noget under hælen, for at gøre det lidt nemmere at holde balance.



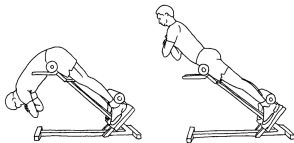
Rumænsk etbens-dødløft med kettlebell

Stå på ét ben, og hold en kettlebell i begge hænder foran hoften. Hold ryggen ret og blikket fremadrettet. Løft det bagerste ben op, samtidig med at du bøjer overkroppen fremover. Benet bliver en forlængelse af overkroppen. Ret derefter overkroppen op igen, samtidig med at du sænker benet tilbage til udgangspositionen.



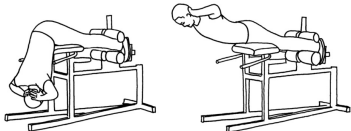
Rumænsk dødløft med vægtstang

Stå med stangen hængende foran hoften. Bøj overkroppen frem, og ret dig op igen. Hold ryggen og benene strakte under udførelsen. Dette er en risikobetonet øvelse for lænden, så start med lav vægt.



Ryghæv i stativ 1

Lig med strakte ben, og lad overkroppen hænge ud over puden på stativet ned mod gulvet. Spænd i mave- og lænderegionen, og løft overkroppen i en rolig bevægelse. Under bevægelsen skal overkroppen være strakt. Sænk roligt, og gentag. For at gøre det sværere kan du holde en vægtskive i armene.



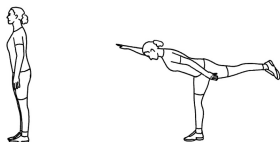
Ryghæv i stativ 2

Lig med hoften hen over hoftepuden og anklerne fæstet til apparatet. Armene er samlet bag hovedet, og overkroppen hænger ned. Stram op i mave og lænd, løft overkroppen opad i en rolig bevægelse. Under bevægelsen skal overkroppen være strakt. Sænk roligt, og gentag. For at gøre det sværere kan du holde en vægtskive i armene.



Bækkenløft med benene på stol eller bänk

Lig på ryggen med armene over kors foran brystet og benene på en stol. Stram maven, og løft bagdelen op, til kun skuldrene har kontakt med gulvet, og du har en strakt krop mellem skuldre og knæ. Hold stillingen nogle sekunder, og sænk langsomt tilbage til udgangspositionen.



Stående superflyver

Stå på ét ben, og læn overkroppen fremover med en strakt arm over hovedet. Før samtidig det ben, du ikke står på, bagud, indtil kroppen er i en ret linje. Bøj i hoften, og stop bevægelsen med en 90 graders vinkel i hofteleddet. Gå derefter tilbage til udgangspositionen.



Brostående diagonalløft

Støt dig på arme og fødder med ryggen mod gulvet og bækkenet hævet mod loftet. Løft den ene arm ud til siden, og stræk det modsatte ben. Hold stillingen i 3-5 sekunder. Gentag med den modsatte arm og det modsatte ben.



Bækkenløft på stor bold

Placér nederste halvdel af underbenene på bolden, og læg armene ned langs siden med let bøjede knæ. Løft bækkenet og nedre del af ryggen op fra underlaget. Vend tilbage til udgangspositionen, og gentag.