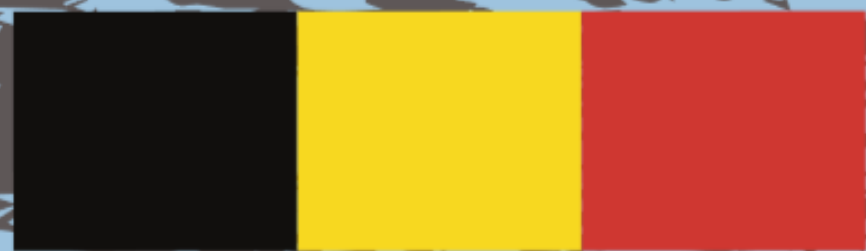


STYRKE & CORE TRÆNING

BELGIAN



CYCLING CLUB

Styrke & Core træning for alle

Brug 8 minutter på dig selv minimum 3 x om ugen. Mere skal der ikke til!

I samarbejde med Rawfit Concept og Camilla Fabricius har jeg fået lavet nogle simple, men effektive styrketrænings øvelser for alle, som vil styrke dine ben, ryg og mave.

Øvelserne kan laves alle steder, evt. I frokost pausen, før – efter træning, eller når det lige passer ind.

Start roligt ud-med lidt langsommere bevægelser indtil du føler dig varm. Kør 1 runde af hver øvelse med 6 gentagelser og 15 sekunder for planken. Så er du klar.

Du kan gøre det på 2 måder:

- Sæt 30 sekunder af til hver øvelse og lav så mange gentagelser du kan med god teknik som muligt. Udfør 2 x 30 sek af hver øvelser de første 2 uger. De næste 2 uger laver du 3 x 30 sekunder. De næste 2 uger igen udfører du 45 sekunder af hver øvelse.
- Lav 8 gentagelser af hver øvelse de første 2 uger 3 x om ugen. De næste 2 uger igen laves der 12 gentagelser af hver øvelse 3x om ugen. De næste 2 uger igen 16 gentagelser af hver 3 x om ugen. For Powerplanken gælder det hhv 20, 30 og 45 sekunder for hver anden uge.
- Efter 6 uger skal øvelserne ændres eller gøres sværere.

Squat

- Opret position med løftet bryst- før hoften tilbage.
- Skub gennem forreste hæl til opret position igen.

Squat styrker dine benmuskler og baller samt giver dig power til at træde de tunge gear



Èt benet Squat

- Opret position med løftet bryst- før hoften tilbage.
- Skub gennem forreste hæl til opret position igen.

Ved et benet squat får du endnu mere belastning på dit ben, det kræver derved mere power og i starten skal du passe lidt på med denne øvelse.

Begge squat øvelser er super vigtige for at beholde og øge din power i benene



Larven:

- Fra plankeposition med strakte arme vandres tilbage med hænder mod fødder til siddende position.
- Vandre frem med hænder i gulv til du står i plankeposition med strakte arme.

Du træner din stabilitet omkring skuldrene og de tværgående mavemusklers samt forsiden af lårene.



Powerplanken:

- Stå i plankeposition som på billedet. Pres begge håndflader i gulvet for at aktivere øvre ryg. Sug navlen ind. Vip hofterne frem. Spænd ballerne.

Du træner hele din mave. Tværgående, skrå og nedre del af maven samt forsiden af lårene.



Backpower:

- Maveliggende med tæerne i gulvet under hele øvelsen.
- Hænderne ved ørerne. Saml skulderbladene. Løft overkroppen. Stræk armene frem. Træk armene tilbage og sænk overkroppen.

Øvelsen tager sig kærligt af din øvre ryg, lænd og de store rygstrækkere. Baller og baglår er sekundære hjælpere i øvelsen.



Newbelli 1:

- Rygliggende. Løft skulderbladene fri af underlaget. Hænderne bag nakken som støtte. Spænd øvre mavemuskler. Med 90 graders bukkede ben- før hælen mod gulvet- ét ben ad gangen.

Du træner alle de lige mavemuskler. Primært den nederste del af maven. Med to ben ad gangen er der blot mere vægt på.



Newbelli 2:

- Rygliggende. Løft skulderbladene fri af underlaget. Hænderne bag nakken som støtte. Spænd øvre mavemuskler. Med 90 graders bukkede ben- før hælene mod gulvet- med begge ben..

Du træner alle de lige mavemuskler. Primært den nederste del af maven. Med to ben ad gangen er der blot mere vægt på.



Twister:

- Liggende på maven med tæerne i gulvet- løft din overkrop- drej kroppen først til højre så du kan se din knæhase og tilbage til midten igen. Gentag til venstre.

Her får du fat i det nederste af din lænd, som altid er belastet når du cykler, da de store ballemusker hæfter fast ved lænden.

