

Øvelse	Gent.	Sæt	Vægt	Tempo	Tid
Stabilitet - Hofte - Sideligg. abd. strakt ben	10	2			
<p>Bemærkning: Lav gerne cirkler, hvis benet op-ned er for let :-)</p> <hr/> <p>Lig på siden, med det nederste ben let bøjet og det øverste ben strakt.</p> <p>Foden på det øverste ben holdes vandret og bøjet i 90 grader.</p> <ol style="list-style-type: none"> Løft benet op og ned kun ved brug af musklerne i hoften lige bag lårbensknoglen. Lav små cirkler fremad og bagud Lav store cirkler fremad og bagud 					
Stabilitet - Hofte - Sideligg. knæ frem og tilbage	10	2			
<p>Lig på siden, med 90 grader vinkel i hoften og i knæene.</p> <ol style="list-style-type: none"> Flyt det øverste knæ vandret ud over det nederste uden at flytte knæet i retning af fødderne eller i retning af hovedet. Før knæet tilbage så langt som muligt, uden at det øverste knæ mister kontakt med det nederste ben. <p>Bevægelserne skal være så løse og afslappede som muligt.</p>					
Stabilitet - Hofte - Sideligg. abd. + ind/udad rot.	10	2			
<p>Bemærkning: ... De kom med alligevel ;-)</p> <hr/> <p>Lig på siden med lårene i 90 grader ud fra kroppen og bøjede ben. Løft det øverste ben op og hold det løftet i en vinkel på 30-45 grader.</p> <p>Lad foden falde så langt ned som muligt uden at flytte knæet, og før foden så højt op som muligt igen, uden at flytte knæet. Derved roteres lårbenet, dvs. at hoften skal ligge stille.</p> <p>Muskelaktiviteten skal være tæt ved selve leddet (dybt i ballen), og må ikke mærkes på forsiden af hoften/låret</p>					
Stabilitet - Hofte - Sideligg. abduktion	10	2			
<p>Lig på siden med lårene i 90 grader ud fra kroppen og bøjede ben. Løft det øverste ben op og hold det løftet i en vinkel på 30-45 grader.</p> <p>Bemærk at der ikke må være bevægelse i lænden når der løftes. Kraft skal alene komme fra muskelaktiviteten tæt ved selve leddet (dybt i ballen). Spænding må heller ikke mærkes på forsiden af hoften eller låret.</p>					

Golf træningsprogram.

Øvelse - Squat fra stol

10

2

Bemærkning: skift mellem squat fra stol og squat frit. Mål: Det skal være ligeså let og balanceet at gøre frit som fra stol

Sid på stol med godt spredte ben.

Fødderne peger samme vej som knæene, og knæene er lodret over fødderne uden spænding i hoften. Vægten er ens på fødderne, og hoften er balanceret ens på lårbenene. Overkroppen er høj og ret. Hænderne ligger afslappet på lårene med håndfladen opad.

Rejs dig uden ryk, med overkroppen så lodret som muligt, og kun ved brug af ben og hofter. Når udført korrekt er det let og ubesværet

Krydstræning - Gadedrengehopp

20

2

Bemærkning: Føl at bevægelse i ben og modsatte arm sker i balance og hjælper til et kraftigere afsæt.

Stå med samlede ben.

Tag et skridt frem på højre ben og sæt af. Sørg for at armene bevæger sig modsat benene, så venstre ben og højre arm trækkes opad i afsæt fra højre fod, så svævefasen er kraftfuld og balanceret.

Gentag med afsæt på venstre ben

Stabilitet - Skuldre - små armsving, 3 håndpos.

12

Stå oprejst i atletisk udgangsstilling, og lav små kontrollerede armsving i begge retninger og med armene

- 1 - let strakt ud til siden,
 - 2 - let strakt 45 grader frem og
 - 3 - let strakt pegende lige frem,
- og hold i hver position hænderne med
- A - tommelfinger opad,
 - B - håndflade nedad og
 - C - tommelfinger nedad.

Undgå spænding i nakke, og få så meget bevægelse i skulderleddet som muligt (adskillelse mellem skulderblad og arm)

Øvelse - Mave skrå

15

2

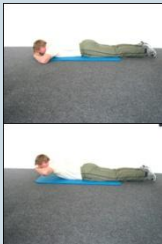
1. Lig på ryggen på gulvet med knæene bøjet.
2. Lad højre albue møde venstre knæ over navlen
3. Stræk højre arm så langt bagud du kan og venstre ben så langt frem som muligt og gentag øvelsen.

Efterhånden som du bliver stærkere, kan du lade benet være mere og mere strakt mens du løfter det.

Gentag til modsatte side.



Golf træningsprogram.

Øvelse - Mave - Lige på gulv	10						
<p>Lig på ryggen på gulvet med knæene bøjede, og hold nakken i forlængelse af ryggen, hænderne bag hovedet og undgå at hive i hovedet.</p> <p>Løft overkroppen uden at lænden slipper gulvet. Pust ud på vej op. Træk vejret ind mens du langsomt og kontrolleret ruller tilbage ned.</p>							
Øvelse - Rygstrækning på gulv	15	2					
<p>1. Lig på gulvet med ansigtet nedad og hænderne under panden 2. De følgende 4 øvelser udføres det foreskrevne antal gange: - Løft overkroppen - Løft benene - Løft ben + arm diagonalt til hver side</p>							
Øvelse - Armstrækninger brede	10	2					
<p>Bemærkning: Løft så meget af din krop, du kan klare med perfekt udførelse. Mål til næste gang: at lave dem med perfekt ret krop fra fødderne.</p>							
<p>1. Lig på maven på gulvet med hænderne ud for brystkassen, lidt bredere end skulderbredde. 2. Mærk kraft fra brystmusklerne og stræk armene så kroppen løftes.</p>							
Balance - Gulv - Et ben, foroverbøjet, strakt ben, op på tå	5				2-60 s		
<p>Stå stærkt på et let bøjet ben. Det skal til enhver tid under øvelsen føles som om det er muligt at sætte af(springe).</p> <p>Bøj overkroppen forover fra hoften med ret ryg så langt som stabilitet og smidighed tillader, og stræk det løftede ben bagud. Hoftens retning er vandret og foden peges lodret nedad. Armene er vandret ud til siden, lillefingeren opad. Hovedet i forlængelse af rygsøjlen.</p> <p>Sørg for at det ben du står på står lige, med hofte og knæ i lige linie over foden</p> <p>Når sikker balance er fundet på flad fod prøv da at stå på forfod.</p>							