

2009-09-25/ Kent Strömberg

## Cikelträning och bålstabilitet

### Del 1 – Uppvärmning 5 min

1. Jogging i ring, armar upp/ner, bakåt , sida vä & hö, plocka kottar, bakspark,
2. Stretch och rörlighet – överkropp, rygg, ben, vader
3. Kullerbytta ev.

### Del 2 – Cirkel 2-3- varv eller 20-30 min, 30'/20, 18-25 repetitioner

1. Ben – jämfota upphopp på mjuk matta eller hopprep
2. Armar – knä- eller fotstående armhävningar eller armhävningar med handklapp
3. Mage – sittups m böjda knän
4. Rygg – ryggböjare på plint
5. Ben – skidgång upp på bänk
6. Armar – gummiband med dubbelstak
7. Mage – fällkniven, ben och armlyft från golv till tåspets (ben)
8. Rygg – liggande rotation med viktplatta, framför och bakom huvet
9. Ben – balansplatta växelvis på ett ben 1:a varvet vä, 2:a varvet hö
10. Armar – Växlande push-up på plint

Reserv: A) Arm – triceps på bänk, händer på bänk bakom rygg, växelvis upp & ner

B) Arm – triceps, rygg, Bråstärk

**Paus och dricka innan nästa varv**

### Del 3 – bålstabilitet 10 min, 15'/15

Bålstabilitet 2 x 15'/15 kan senare öka svårigheten till 20', 25', 30'/15

Övningarna 1 – 10 och 12-13 A och B-nivå

### Del 4 – Rörlighet och stretch 10 min

1. Baksida lår
2. Framsida lår
3. Vad
4. Höftböjaren
5. Insida lår
6. Liggande sträckning sida - rygg vä/hö
7. Liggande ryggsträckare bakåt uppåt
8. Hunden
9. Stående – vä/hö sida höft
10. Stående - triceps vä/hö
11. Stående - axlar, biceps vä/hö
12. Stående – bröst vä/hö

### **Syfte med denna träning:**

- Ökad uthållighetsstyrka i skidspecifika muskler. **Absolut inte Max styrka!**
- Konditionsträning dvs genomförs med intensitet A2/A3. Merparten A3

### **Genomförande**

- Ett visst tävlingsmoment för att lyckas hålla hög intensitet skall det vara två personer på varje station
- Många repetitioner (20 st) på 30 sek prioriteras för att få hög intensitet
- Lätta vikter eller egen kroppsvikt
- Skidlika övningar helst på varje station om det går. Allmän styrka kan tränas på egen hand på gym. Skidlik styrka kräver vissa speciella redskap.
- Max 30 sek för aktiv period för att kunna hålla intensitet och styrka. Över 30 sek blir det uthållighet och intensitet sjunker.

# Funktionsgymnastik stabilisering A

Mesocykel:

Vecka:














Årskurs:

Säsong: 96/97

©AH FIG Falun

Alla övningar utförs i lugnt kontrollerat tempo. Viktigt att du intar rätt positioner som anges för övningen och håller muskelanspänningen i musklerna.

Antal varv och selrepaus:  
(anges om cirkelprogram)

<p>1. <u>Stödstående fram på armbågar.</u> 2*8", 30" paus</p> <p>Stödstående fram på fötter och armbågar. Kroppen bildar en rät linje. Håll kroppsspänningen den tid som anges.</p> 	<p>11. <u>Snedupprullning med böjda knän på plint, armar sträcks lågt snett framåt.</u> 3*6/sida, 30" paus</p> <p>Ligg på rygg med fötterna på pallplint. Armarna längs sidorna. Lyft och vrid överkroppen uppåt tills endast ländryggen är i marken. Händerna lyfts lågt och trycks snett framåt. Sänk ned överkroppen igen. Fötterna uppvinklade. Hälarna trycks nedåt mot lådan. Utför rörelsen långsamt.</p> 
<p>2. <u>Stödstående bak på armbågar.</u> 2*8", 30" paus</p> <p>Stödstående bakåt på hälar och armbågar. Kroppen bildar en rät linje. Fötterna uppvinklade. Håll kroppsspänningen den tid som anges.</p> 	<p>12. <u>Enbensstående, böjt knä lyft med kroppsstabilisering.</u> 2*10"/ben, 30" paus</p> <p>Stå jämfota. Lyft ett ben, fatta runt knä och håll benet tryckt mot bröstet. Spänn mag- och sätesmusklerna. Så att bäckenet tippas framåt (svanken rätas ut och ryggen blir platt). Pressa samman skulderbladen. Håll spänningen den tid som anges. Andas normalt under anspänning.</p> 
<p>3. <u>Stödstående bak, böjda knän på axlar.</u> 2*8", 30" paus</p> <p>Ligg på rygg med böjda ben. Gå upp till stödstående på platta fötter med böjda knän och på axlar. Höften rak. Håll kroppsspänningen den tid som anges.</p> 	<p>13. <u>Stående jämfota med kroppsstabilisering.</u> 3*10", 30" paus</p> <p>Stå jämfota. Spänn mag- och sätesmusklerna. Så att bäckenet tippas framåt (svanken rätas ut och ryggen blir platt). Pressa samman skulderbladen. Händerna i höfthöjd. Tummarna pekar mot sätet. Pressa handflatorna mot ett tänkt motstånd. Håll spänningen den tid som anges. Andas normalt under anspänning.</p> 
<p>4. <u>Stödstående sida på armbåge.</u> 2*8"/sida, 30" paus</p> <p>Ligg på sidan. Gå upp till stödstående på armbågen och foten. Kroppen bildar en rät linje både i sagittal- och frontalplanet. Håll kroppsspänningen den tid som anges.</p> 	<p>14.</p>
<p>5. <u>Stödstående fram.</u> 2*8", 30" paus</p> <p>Stödstående fram på fötter och raka armar. Kroppen bildar en rät linje. Håll kroppsspänningen den tid som anges.</p> 	<p>15.</p>
<p>6. <u>Stödstående bak.</u> 2*8", 30" paus</p> <p>Stödstående bakåt på hälar och raka armar. Kroppen bildar en rät linje. Fötterna uppvinklade. Håll kroppsspänningen den tid som anges.</p> 	<p>16.</p>
<p>7. <u>Stödstående bak, böjda knän på armbågar.</u> 2*8", 30" paus</p> <p>Stödstående på platta fötter med böjda knän och på armbågar. Höften rak. Håll kroppsspänningen den tid som anges.</p> 	<p>17.</p>
<p>8. <u>Stödstående sida.</u> 2*8"/sida, 30" paus</p> <p>Ligg på sidan. Gå upp till stödstående på rak arm och foten. Kroppen bildar en rät linje både i sagittal- och frontalplanet. Håll kroppsspänningen den tid som anges.</p> 	<p>18.</p>
<p>9. <u>Ryggliggande med uppdragna böjda knän, platta ut ryggen.</u> 6*8", 30" paus</p> <p>Ligg på rygg med böjda ben. Drag åt dig knäna så att ryggen ligger platt mot underlaget. Hela ryggen från svanskota till bröstkotar skall ligga platt på marken. Håll detta läge den tid som anges. Gå ned till utgångsläge. Pressa ned svanken vid nedgågen.</p> 	<p>19.</p>
<p>10. <u>Upprullning med böjda knän på plint, armar sträcks lågt framåt.</u> 3*12, 30" paus</p> <p>Ligg på rygg med fötterna på pallplint. Armarna längs sidorna. Lyft överkroppen uppåt tills endast ländryggen är i marken. Händerna lyfts lågt och trycks framåt. Sänk ned överkroppen igen. Fötterna uppvinklade. Hälarna trycks nedåt mot lådan. Utför rörelsen långsamt.</p> 	<p>20.</p>

Antal varv och selrepaus:

Antal varv och selrepaus:

# Funktionsgymnastik stabilisering B

©AH FIG Falun

Mesocykel:







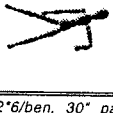
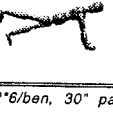
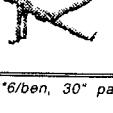
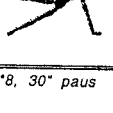
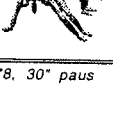
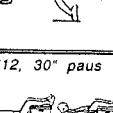

Vecka:

Årskurs:

Säsong: 96/97

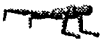










Alla övningar utförs i lugnt kontrollerat tempo. Viktigt att du intar rätt positioner som anges för övningen och håller muskeltensionen i musklerna.

Antal varv och seirepaus:  
(anges om cirkelprogram)

<p>1. <u>Stödstående fram på armbågar med benlyft.</u> <i>2*6/ben, 30" paus</i></p> <p>Stödstående framåt på fötter och armbågar. Kroppen bildar en rät linje. Lyft ett ben långsamt till horisontalplanet. Under hela rörelsen hålls kroppen sträckt, ingen svank i ryggen.</p> 	<p>11. <u>Snedupprullning med böjda knän på plint, armar sträcks lågt snett framåt.</u> <i>3*6/sida, 30" paus</i></p> <p>Ligg på rygg med fötterna på pallplint. Armarna längs sidorna. Lyft och vrid överkroppen uppåt tills endast länderyggen är i marken. Händerna lyfts lätt och trycks snett framåt. Sänk ned överkroppen igen. Fötterna uppvinklade. Hälarna trycks nedåt mot lådan. Utför rörelsen långsamt.</p> 
<p>2. <u>Stödstående bak på armbågar med benlyft.</u> <i>2*6/ben, 30" paus</i></p> <p>Stödstående bakåt på hälar och armbågar. Kroppen bildar en rät linje. Lyft ett ben långsamt till horisontalplanet. Under hela rörelsen hålls kroppen sträckt, ingen pik i höften.</p> 	<p>12. <u>Enbensstående, böjt knä lyft med kroppsstabilisering.</u> <i>2*10"/ben, 30" paus</i></p> <p>Stå jämfota. Lyft ett ben, fatta runt knä och håll benet tryckt mot bröstet. Spänn mag- och sätesmusklerna. Så att bäckenet tippas framåt (svanken rätas ut och ryggen blir platt). Pressa samman skulderbladen. Håll spänningen den tid som anges. Andas normalt under anspänning.</p> 
<p>3. <u>Stödstående bak, böjda knän.</u> <i>2*8", 30" paus</i></p> <p>Sitt med knäna böjda. Fötterna i marken. Händerna på marken bakom ryggen. Gå upp till stödstående bak på raka armar med böjda ben. Höften sträckt. Håll kroppsspänningen den tid som anges.</p> 	<p>13. <u>Stående jämfota med kroppsstabilisering.</u> <i>3*10", 30" paus</i></p> <p>Stå jämfota. Spänn mag- och sätesmusklerna. Så att bäckenet tippas framåt (svanken rätas ut och ryggen blir platt). Pressa samman skulderbladen. Händerna i höfthöjd. Tummarna pekar mot sätet. Pressa handlederna mot ett tänkt motstånd. Håll spänningen den tid som anges. Andas normalt under anspänning.</p> 
<p>4. <u>Stödstående sida på armbåge med benlyft.</u> <i>2*6/ben, 30" paus</i></p> <p>Ligg på sidan. Gå upp till stödstående på armbågen och fot. Kroppen sträckt sagittal- och frontalplan. Lyft det yttre benet långsamt uppåt, ut från kroppen. Håll kroppen sträckt under rörelsen.</p> 	<p>14.</p>
<p>5. <u>Stödstående fram med benlyft.</u> <i>2*6/ben, 30" paus</i></p> <p>Stödstående fram på raka armar (push up position). Kroppen bildar en rät linje. Lyft ett ben långsamt uppåt. Bibehåll kroppssträckningen under benlyftet.</p> 	<p>15.</p>
<p>6. <u>Stödstående bak med benlyft.</u> <i>2*6/ben, 30" paus</i></p> <p>Stödstående bakåt på hälar och raka armar. Kroppen bildar en rät linje. Fötterna uppvinklade. Håll kroppsposition samtidigt som du lyfter ett ben långsamt. Ingen pik i höften.</p> 	<p>16.</p>
<p>7. <u>Stödstående sida med benlyft.</u> <i>2*6/ben, 30" paus</i></p> <p>Stödstående sida på rak arm. Kroppen hålls sträckt i sagittal- och frontalplanet. Lyft ett ben långsamt uppåt, ut från kroppen. Bibehåll kroppssträckningen under benlyftet.</p> 	<p>17.</p>
<p>8. <u>Höftlyft från stödstående bak med böjda knän och knävriddning.</u> <i>2*8, 30" paus</i></p> <p>Sitt med böjda ben och händerna bakom kroppen. Lyft höften långsamt till knähöjd (bälen sträckt). Vrid knäna långsamt först till vänster och sedan till höger. Gå ned till utgångsposition.</p> 	<p>18.</p>
<p>9. <u>Höftlyft från sittande.</u> <i>2*8, 30" paus</i></p> <p>Sitt med benen sträckta och sårade. Handstöd bakom kroppen. Lyft höften så att kroppen blir rak.</p> 	<p>19.</p>
<p>10. <u>Upprullning med böjda knän på plint, armar sträcks lågt framåt.</u> <i>3*12, 30" paus</i></p> <p>Ligg på rygg med fötterna på pallplint. Armarna längs sidorna. Lyft överkroppen uppåt tills endast länderyggen är i marken. Händerna lyfts lätt och trycks framåt. Sänk ned överkroppen igen. Fötterna uppvinklade. Hälarna trycks nedåt mot lådan. Utför rörelsen långsamt.</p> 	<p>20.</p>

Alla övningar utförs i lugnt kontrollerat tempo. Viktigt att du intar rätt positioner som anges för övningen och håller muskelanspänningen i musklerna.

Antal varv och seirepaus:  
(anges om cirkelprogram)

<p>1. <u>Stödstående fram på armbågar med benlyft utåt.</u> 2*6/ben, 30" paus</p> <p>Stödstående framåt på fötter och armbågar. Kroppen bildar en rät linje. Lyft ett ben långsamt utåt från kroppen. Under hela rörelsen hålls kroppen sträckt, ingen svank i ryggen.</p> 	<p>11. <u>Enbensstående, böjt knä lyft med kroppsstabilisering.</u> 2*10/ben, 30" paus</p> <p>Stå jämfota. Lyft ett ben, fatta runt knä och håll benet tryckt mot bröstet. Spänn mag-och sätesmusklerna. Så att bäckenet tipsas framåt (svanken rätas ut och ryggen blir platt). Pressa samman skulderbladen. Håll spänningen den tid som anges. Andas normalt under anspänning.</p> 
<p>2. <u>Stödstående bak på armbågar med benlyft utåt.</u> 2*6/ben, 30" paus</p> <p>Stödstående bakåt på hälar och armbågar. Kroppen bildar en rät linje. Lyft ett ben långsamt utåt från kroppen. Under hela rörelsen hålls kroppen sträckt, ingen pik i höften.</p> 	<p>12.</p>
<p>3. <u>Stödstående bak på armbågar med böjda knän och bensträckning.</u> 2*6/ben, 30" paus</p> <p>Stödstående på platta fötter med böjda knän och på armbågar. Höften rak. Sträck ut ett ben rakt fram. Håll höften rak under övningen.</p> 	<p>13.</p>
<p>4. <u>Stödstående sida på armbåge och yttre ben.</u> 3*8/sida, 30" paus</p> <p>Ligg på sidan. Gå upp till stödstående på armbågen och den yttre foten. Kroppen bildar en rät linje både i sagittal- och frontalplanet. Håll kroppsspänningen den tid som anges.</p> 	<p>14.</p>
<p>5. <u>Stödstående fram böjda knän och armbågar till stödstående fram på armbågar.</u> 2*10, 30" paus</p> <p>Stödstående fram på knän och armbågar. Sträck ben och hölt till stödstående på fötter och armbågar. Kroppen bildar en rät linje.</p> 	<p>15.</p>
<p>6. <u>Stödstående sida på armbåge med arm och benlyft.</u> 2*6/ben, 30" paus</p> <p>Ligg på sidan. Gå upp till stödstående på armbågen och fot. Kroppen sträckt sagittal- och frontalplan. Lyft långsamt det yttre benet och armen rakt uppåt ut från kroppen. Håll kroppen sträckt under rörelsen.</p> 	<p>16.</p>
<p>7. <u>Stödstående fram på armbågar med arm och benlyft diagonalt.</u> 2*6/ben, 30" paus</p> <p>Stödstående framåt på fötter och armbågar. Kroppen bildar en rät linje. Lyft långsamt höger ben och vänster arm till horisontalplanet med bibehållen balans. Gå ned till utgångsposition och växla arm och ben. Under hela rörelsen hålls kroppen sträckt, ingen svank i ryggen.</p> 	<p>17.</p>
<p>8. <u>Höftlyft ryggliggande.</u> 4*8", 30" paus</p> <p>Ligg på rygg med raka ben och armarna längs sidorna. Tryck hällarna, armarna och axlarna mot marken så höften lyfts.</p> 	<p>18.</p>
<p>9. <u>Maoliggande armtag bröstsim.</u> 2*16, 30" paus</p> <p>Ligg på mage. Lyft överkroppen. Utför armtag som vid bröstsimning. Armarna lyfta över marken under hela rörelsen.</p> 	<p>19.</p>
<p>10. <u>Snedupprullning med böjda knän på plint, armar sträcks lågt snett framåt.</u> 3*6/sida, 30" paus</p> <p>Ligg på rygg med fötterna på pallplint. Armarna längs sidorna. Lyft och vrid överkroppen uppåt tills endast ländryggen är i marken. Händerna lyfts lätt och trycks snett framåt. Sänk ned överkroppen igen. Fötterna uppvinklade. Hämlarna trycks nedåt mot lådan. Utför rörelsen långsamt.</p> 	<p>20.</p>