

Förklaring till övningarna i nya skyltarna 2015

Styrka

- *Benböj på ett ben*
Stå på ett ben, känn att du har bra balans och gå sen ner så långt du klarar samtidigt som du håller kvar bålen i upprätt position, tryck upp igen. Gör 5 – 10 st på ett ben och byt sedan ben.
- *Fram med knät*
Utgångsposition som om du skulle göra armhävningar men med rumpan något mer upp i luften. För nu växelvis fram höger och vänster knä på utsidan om armen, sträva efter att komma med knät utanför armbågen. Ha hela tiden raka armar. Kan varieras genom att föra knät mellan armarna. Se till att den fot som förs fram alltid hålls ovanför backen. Gör 6-12 på var sida.
- *Höftlyft*
Ligg på rygg, ha fötterna i backen. Tryck upp höften så det blir en rak linje från knän till bröstorg. Den här övningen går att göra på flera sätt – sänk ner höften i backen och lyft upp igen, sänk bara halvvägs och lyft igen, stanna i positionen där uppe och sträck ut ett av benen variera mellan höger och vänster.
- *Jämfotahopp med stopp*
Gör ett jämfotahopp framåt, sträva efter att landa med fötterna höftbrett isär och med 90 grader i knävinkeln, när du känner att du har full kontroll och balans så hoppar du ytterligare ett hopp framåt. Kallas även hopp med knäkontroll. Gör ca 10 st.
- *Klappa & Sträck*
Stå på ett ben, klappa med händerna under det fria benet. Sträck upp armarna ovanför huvudet, sträva bakåt med armarna. Samtidigt sträcks det fria benet bak. Tänk på att krumbukta magen när du klappar med händerna under det fria benet och att sträcka så mycket som möjligt i alla positioner. Gör övningen i ett lugnt tempo. Gör 5-12 på varje ben.
- *Sidolyft*
Ligg på sidan, böj det undre benet och lägg tyngd på den övre foten. Jobba sedan upp höften från marken, håll en liten stund och sänk ner igen. Gör 6 -12 st på var sida.



SVENSKA SKIDFÖRBUNDET
SWEDISH SKI ASSOCIATION

Huvudsponsor



- *James Bond*

Knäpp ihop händerna och sträck armarna rakt fram, ta ett långt kliv framåt (som ett utfallssteg) stanna i utfallspositionen och rotera nu överkroppen så att armarna hamnar utanför främre benet, sikta... Bakre knät ska inte röra marken och håll hela tiden överkroppen uppsträckt. Variera mellan höger och vänster ben. Viktigt att vekligen spänna magen så att överkroppen hela tiden är i upprätt läge, gör övningen långsamt.
Gör 3 - 10 på varje ben.

Snabbhet

- *Löprusch*

Kort löprusch i full fart, kan varieras på många sätt. Starta från sittande, liggande på mage eller på andra sätt.

Rörlighet

- *Rörlighet baksida lår*

Ligg på rygg, håll upp benen med 90 grader i knävinkeln, håll en käpp eller stav mellan benen. Sträck upp det främre benet så rakt det går, sträva neråt med tårna och håll i den positionen en kort stund återgå sen till utgångsposition. Gör 8 – 15 st på varje ben.

- *Rörlighet höftböjaren*

Håll en käpp eller stav längs ryggraden, en hand hålls högt upp på staven en långt ner. Ta ett stort kliv fram med benet på samma sida som har handen långt ner (se bilden). För fram höften och försök sen att sänka ner det bakre knät utan att ryggen börjar tippa framåt, gå upp igen. Sträva att hålla käppen kvar i lodrätt läge under hela rörelsen. Gör 3 – 8 på varje ben.

- *Rörlighet brösttrygg*

Stå höftbrett isär med fötterna, håll en käpp eller stav ovanför huvudet, med 90 grader i armbågvinkeln. Försök nu att gå ner i en bönböj utan att armarna och käppen tippa framåt, när du kommit ner för du käppen ner till axlarna bakom huvudet och upp i utgångsläget igen innan du går helt i utgångsläget.



SVENSKA SKIDFÖRBUNDET
SWEDISH SKI ASSOCIATION

Huvudsponsor

