Move!-styrketräning med kroppsvikten

Bålstyrka och kroppskontroll behövs för att upprätthålla en god hållning och smidiga rörelser. Move!-mätningar omfattar höjning av överkroppen, armpress och 5-steg. Muskelstyrkan, kroppskontrollen och tekniken är av stor betydelse för en lyckad prestation i dessa rörelser. Samtliga dessa egenskaper kan utvecklas genom rörelse- och muskelträning. Man kan öva upp sin muskelstyrka genom att utnyttja kroppens eget motstånd. Redan träning två gånger i veckan utvecklar styrkenivån.

Move!-träning utnyttjas för att förbättra funktionsförmågan. Träning sker på fritiden eller i skolan, på egen hand eller i en större grupp, en rörelse i taget eller som ett helt program.

Uppvärmning: upprepa varje rörelse 20 gånger

Inta gångposition. Håll den ena övre extremiteten böjd intill kroppen och den andra rak framför kroppen. Boxas med en stor rörelsebana.
Böj samtidigt knäna lite.

Lyft upp armarna framifrån samtidigt som du ställer dig på tårna och sänk sedan ner armarna avslappnat.

Växla mellan X-, I- och T-hopp. Du kan också göra bara X-hopp eller hoppa på något annat sätt.

Move!: tervekoululainen.fi/sv/movetraningar

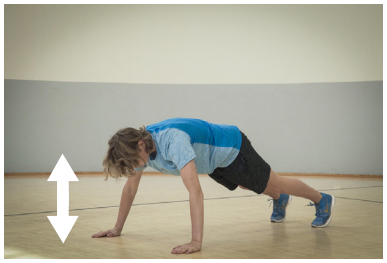
Konditionscirkel: upprepa rörelserna i 1–3 omgångar och gör ett litet uppehåll mellan omgångarna

1. a) Höjning av överkroppen (magmusklerna)
Lägg dig på rygg. Om du vill kan du lägga en kudde under svanken i nedre ryggen. Placera händerna på tinningarna eller intill öronen och lyft upp armbågarna mot taket. Spänn magmusklerna en aning och lyft lätt upp överkroppen. Sänk dig ner. Upprepa 8–12 gånger.

ELLER

b) Diamantmage (magmusklerna)
Lägg dig på rygg. För fotsulorna ihop och sära på knäna. Placera fingertopparna på golvet bakom huvudet. Spänn magmusklerna en aning. Sätt dig upp och rör vid golvet med händerna. Sänk dig lugnt ner. Upprepa 8–12 gånger.

2. Mätarlarven (bålen, övre extremiteterna)
Runda ryggen genom att böja dig lite i knäna och placera händerna mot golvet. Gå med händerna tills du är i armpresspositionen. Gör en armpress med knäna i luften eller mot golvet. Gå tillbaka och räta på ryggen. Upprepa 5 gånger.



3. a) Knälyft (bålen)
Ställ dig på alla fyra på golvet så att tårna pekar mot näsan. Se till att ha en liten svank i ryggen och runda skulderbladsområdet lätt. Lyft knäna en aning från golvet och håll dig kvar i den positionen samtidigt som du räknar till 5. Upprepa 8–12 gånger.

ELLER

b) Plankan (bålen)
Lägg dig på magen samtidigt som du stödjer dig på armbågarna och lyft upp överkroppen med armarna som stöd. Håll övre ryggen rund mellan skulderbladen och spänn magmusklerna, håll ryggen rak. Håll dig kvar i denna position i 20–30 s. Du kan också göra plankan med knäna mot golvet. Upprepa 3 gånger.

4. Bäckenlyft (sätesmusklerna och bålen)
Lägg dig på rygg på golvet. Spänn magmusklerna en aning, tryck händerna mot golvet och lyft upp bäckenet. Sänk dig lugnt ner. Upprepa 8–12 gånger.

5. Hoppa upp (benmusklerna)
Stå med benen lätt isär. Böj dig i knäna och hoppa upp jämfota. Upprepa hoppen på plats eller framåt 10 gånger. Se till att knäna och fötterna pekar åt samma håll när du hoppar upp och när du landar.

Move!: www.tervekoululainen.fi/sv/movetraningar/