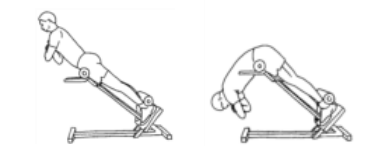
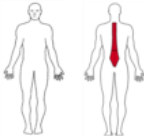

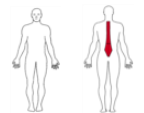

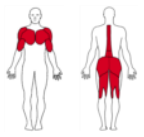

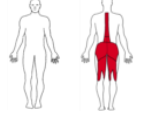
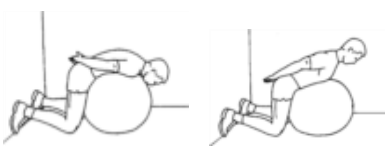
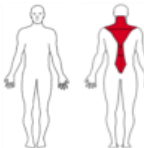

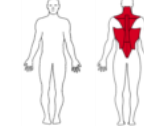

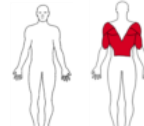

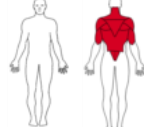


Navn:

Ajax U16 piger - Ryg øvelser



Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1. Ryg bøj strakt			3 set x 12 reps	Lig med strakte ben og lad overkroppen hænge ned mod gulvet. Spænd i mave- og lænderegionen og løft overkroppen i en rolig bevægelse. Under bevægelsen er overkroppen strakt.
2. Maveliggende ryg bøj			3 set x 12 reps	Lig på maven. Klem balderne sammen og løft overkroppen op fra gulvet. Hold i 3-5 sek. Sænk overkroppen og hvil tilsvarende før du gentager øvelsen.
3. Firefodstående diagonalløft			3 set x 12 reps	Stå på alle fire med hovedet i forlængelse af kroppen. Spænd i mave og lænd for at stabilisere. Stræk skiftevis den ene arm og det modsatte ben til de er forlængelse af kroppen.
4. Maveliggende ben løft			3 set x 12 reps	Lig på maven med armene ned langs siden og fodsålerne vendende op. Løft benene op fra gulvet. Hold 3-5 sek. og hvil tilsvarende.
5. Rygløft på bold			3 set x 12 reps	Lig med overkroppen på bolden og fødderne ind til væggen. Knæene er bøje og armene på ryggen. Spænd i lænderyggen og løft overkroppen i en rolig bevægelse. Samtidig løftes albuerne mod hinanden og skulderbladene trækkes sammen. Hagen er trukket ind under hele bevægelsen.
6. Svinge ben på ryggen			3 set x 12 reps	Lig på ryggen med armene strakt ud og forsøg at ramme hånden med foden.
7. Siddende nedtræk			3 set x 12 reps	Tag fat i specialhåndtaget og hold armene strakte over hovedet. Hold ryggen ret, pres brystkassen frem og træk håndtaget ned til brystet, samtidig med at du fører albuerne tæt ind mod kroppen. Slip langsomt tilbage og gentag øvelsen
8. Siddende rowing			3 set x 12 reps	Sid foroverbøjet, med let bøje knæ og skuldrene trukket frem. Før overkroppen tilbage, træk håndtaget mod maveregionen, træk skuldrene sammen. Vend roligt tilbage til udgangspositionen og gentag.