



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 16 år

REKVISITTER:

I denne video har vi brugt en medicinbold på 3 kg.

ANTAL:

1 el. flere

VARIGHED:

Fra 10 minutter

Fysisk træning - Medicinbold:

Denne video har til hensigt at give inspiration til træning med medicinbold. I videoen viser vores praktikant, Mohamed, hvordan man kan styrke sin mave og core, som bevægelseshæmmet. En stærk core er vigtig uanset livs- og træningsstilstand, da det sikrer hensigtsmæssig og kontrollerede bevægelser i hverdag og sport. Er du i tvivl om, hvorvidt eventuelle begrænsninger forhindrer dig i at være fysisk aktiv bør du kontakte en fysioterapeut, inden du kaster dig ud i styrketræning.

SÅDAN GØR DU:



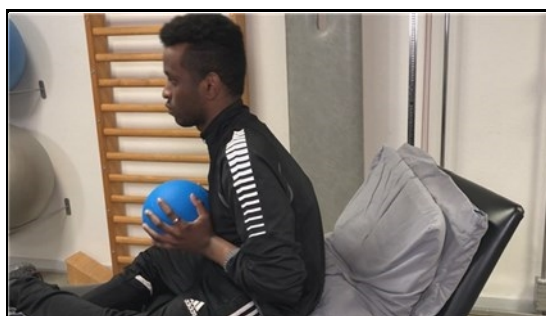
Russian twist (udgangspos.)

Denne øvelse kan eksempelvis udføres med en håndvægt eller medicinbold og træner hele maveregionen. Læn dig op af en rygstøtte, spænd i coren og kig lige frem. Hold en medicinbold foran kroppen i bukkede arme.



Russian twist (arbejdsfase)

Oprethold spændingen i coren og hold hovedet i en neutral position, mens du skiftevis drejer hele overkroppen med bolden, fra side til side. Du husker at trække vejret rytmisk, hvor du puster ud i bunden af bevægelsen. Det er vigtigt, at dit hoved altid er en forlængelse af kroppen og at du kigger fremad under udførelsen



Sit-up m. aflevering (udgangspos.)

Denne øvelse udføres med en medicinbold og træner hovedsageligt de lige mavemuskler, samt forsiden af skulderen. Du starter med at læne dig op ad en rygstøtte, spænde i coren og kigge lige frem. Du har en medicinbold foran kroppen med bukkede arme.



Sit-up m. aflevering (arbejdsfase)

Oprethold spændingen i maven og brug mavemuskerne til at læne dig fremad, mens du strækker armene. I bevægelsens toppunkt afleverer du bolden til en makker, hvorefter du får den igen på tilbagevejen. Du puster ud på vej op med bolden og trækker luft ind på vej ned igen.