

PROGRAM: Slik trener du med strikk

■ Varm opp med 10 minutter kondisjons-trening. Start med øvelse 1, og gjør så mange repetisjoner du kan på 30 sekunder. Ta 30 sekunder pause, og gjenta. Ta en pause, og gjør øvelsen i 30 sekunder. Fortsett slik med alle øvelsene, ca. 40 minutter til sammen.

■ Ikke gjør øvelsene fortere enn at du hele tiden klarer å ha korrekt teknikk.

■ I de øvelsene hvor du skal bytte side, dropper du pausene mellom de tre settene.

■ Trapp ned med 5 minutter gange/lett trening.

■ Lav programmet 2-3 gange om ugen.



A.



B.

● Brystpress med utfall

Utgangsposisjon (A): Stå oppreist med midten av strikken bak ryggen. Vikle strikken rundt hendene til du har fått den riktige motstanden.

Bevegelsen (B): Ta et skritt fram med det ene beinet, mens du går opp på tå med det baker-

ste. Bøy beina, slik at de danner en 90-graders vinkel. Overkroppen holdes hele tiden oppreist, og hendene presses rett framover, slik at strikken strammes optimalt. Sett av med det forreste beinet, og gå tilbake til utgangsposisjonen.



A.



B.

● Seiler-crunch

Utgangsposisjon (A): Sitt med midten av strikken under føttene. Vikle den et par ganger rundt hver hånd, og hold godt fast i håndtakene som du har lagd. Løft føttene fra bakken, slik at du bare støtter deg med baken.

Bevegelsen (B): Len overkroppen bakover, samtidig som du strekker beina framover. Se hvor langt du kan komme ned uten å miste balansen og uten at overkroppen eller beina er ned i gulvet. Forestill deg at du gjør en robebevegelse, men uten å bruke armene. Kom langsomt opp i sittende posisjon igjen.



A.



B.



C.

● Hopp og press

Utgangsposisjon (A): Fest den ene enden av strikken i et dørhåndtak, en bjelke eller et gjenstand. På høyre side ser du hvordan det gjøres. Vikle resten av strikken rundt høyre hånd, og hold i dette "håndtaket" under hele øvelsen. Stå med høyre side mot festepunktet, og legg all vekt på høyre bein.

Bevegelsen (B + C): Hopp ut til venstre side, slik at du lander på venstre bein mens du vrir foten litt utover. Høyre bein følger langsomt med (B). I den samme bevegelsen presser du strikken bort fra brystet med høyre hånd og lener deg en anelse forover med overkroppen (C). Få tilbake balansen, reis deg opp igjen, og hopp ett skritt tilbake til utgangsposisjonen.



● Knebøy med hopp

Utgangsposisjon (A): Fest midten av strikken i et dørhåndtak, en bjelke eller et gelender, og ta tak i endene. Gå så langt bort fra festepunktet at den blir stram. Stå med beina godt fra hverandre, og bøy knærne.

Bevegelsen (B): Sett kraftfullt av med føttene, og hopp opp mot himmelen, samtidig som du trekker strikken bakover. Når du lander igjen, skal knærne være lett bøyd, slik at du kommer ned i en dyp knébøy med strikken i mest mulig strake armer.



Det er lett å feste strikken til et rekkverk, en bjelke eller et tre.



● Vedkløyving

Utgangsposisjon (A): Stå med venstre fot på midten av strikken, og vikle resten av den rundt høyre hånd. Stå med beina godt fra hverandre med vekten på venstre bein og med hendene nede ved venstre kne. Hold ryggen rank og hodet i forlengelse av ryggøylen.

Bevegelsen (B): Flytt vekten over på høyre fot, samtidig som du kjører hendene skrått foran kroppen og opp til høyre. Samtidig trekker du i strikken og kjenner på motstanden du får. Stopp bevegelsen når hendene er nesten helt strake.



● Armheving med strikk bak ryggen

Utgangsposisjon (A): Legg strikken over den øvre delen av ryggen, og vikle endene og resten av strikken rundt hendene. Legg deg ned i planken, og hold kroppen helt stiv, som et brett. Ha håndflatene i gulvet og albue ut til siden. Tærne skal bare så vidt være i bakken.

Bevegelsen (B): Skyv kroppen opp fra gulvet ved å strekke armene slik at du får en rett oppadgående linje fra baken og opp til hodet. Strikken skal være stram, og du må holde hendene på den hele tiden. Jo mer du vikler strikken rundt hendene, desto vanskeligere blir øvelsen.

Har du lyst på mer?



iform.nu

Du finner mange flere effektive øvelser på iform.nu/strikk.