

# Fysisk Form

For: Volleyball Talent

Af: Britt Petersen

## Træningsprogram Opvarmning



Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Stræk af nakken			1 x 10	Ret dig op og kig lige frem. Træk hagen helt ind således at du får "dobbelthage". Hold 2 sek. og slap af igen.
2 - Bagudbøjning af nakken			1 x 5	Ret dig op og træk hagen ind som ovenfor. Mens du holder hagen inden bøjer du hovedet langsomt bagud. Når du ikke kan holde hagen inde længere puster du og og lader nakken falde tilbage så langt du klarer. Løft op igen og gentag øvelsen.
3 - Armsving			2 x 10 pr arm	Sving den ene arm HELE VEJEN OP FORBI ØRET 10 gange den ene vej og 10 gange den anden vej. Gentag med den anden arm. Lav evt øvelsen med begge arme samtidig. OBS figuren viser ikke øvelsen helt korrekt.
4 - Nedtræk af elastik			1 x 15	Hold elastikken med strakte arme over hovedet. der skal være lidt stræk på elastikken. Træk armene ned indtil de peger ret ud til siden. Løft kontrolleret tilbage og gentag.
5 - Tilbagetræk af elastik			1 x 15	Hold overkroppen ret og hav avslappede skuldre. Hold elastikken foran dig i ca skulderhøjde og med et skulderbredt greb. Før armene ud til siden og bagud, og mærk at skulderbladene mødes. Drej evt tommelfingrene bagud mens du trækker bagud. Vend roligt tilbage
6 - Skulderløft til siden med elastik			1 x 10 pr arm	Stå med en fod på elastikkens ene ende og hold den anden ende i modsatte hånd. Løft armen skråt ud til siden og op, ca 45° ud fra kroppen. Løft kun op til vandret, dvs i højde med skulderen. Vend kontrolleret tilbage til udgangspositionen. Pas på ikke at lave øvelsen for hurtigt og sjuske med udførelsen.

# Fysisk Form

For: Volleyball Talent

Af: Britt Petersen

## Træningsprogram Opvarmning



Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
7 - Stående rotation af overkroppen			1 x 20	Stå med skulderbreddes afstand mellem fødderne. Knæene er let bøjed. Drej kroppen fra side til side. Pust ud når du når yderstillingen, så kan du måske komme lidt længere ud. Lav øvelsen med kontrol, så du ikke er for hård ved din lænd.
8 - Stående krydsløft			1 x 10 pr ben	Stå på gulvet (du skal ikke stå på en måtte til opvarmning, som figuren viser) Løft det ene ben og bøj i hoften. Stræk benet bagud og stræk den modsatte arm frem, mens du holder balancen. Jo længere du bøjer frem mod gulvet jo bedre. Husk at holde ryggen og bækkenet lige, så du ikke tipper til siden. Gentag til den anden side.
9 - Mavebøjning			1 x 20	Lig på ryggen med armene krydset over brystet og med knæene bøjet. Løft hovedet og overkroppen, indtil kun korsryggen berører underlaget, og sænk tilbage. Sørg for en jævn bevægelse.
10 - Skrå mavebøjning			1 x 20 pr side	Lig på ryggen med det ene ben bøjet og anklen hvilende på det modsatte knæ. Hold hånden, på SAMME SIDE som det løftede knæ, bag hovedet (det sikrer at man mindsker brugen af de lige mavemuskler). Løft og drej så at albuen føres mod det bøjed knæ. Sænk kontrolleret tilbage og gentag. Skift side.
11 - Mavebøjning "foldekniven"			1 x 10	Lig udstrakt på ryggen med armene ned langs siden. Løft benene strakte op mod kroppen samtidig med at overkroppen løftes mod benene. I slutstillingen er kun balderne i kontakt med underlaget og fingrene rører fødderne. Det er en svær øvelse at koordinere, så start evt med at have bøjed knæ og hænderne over brystet og lav så mange du kan med god kvalitet på øvelsen.
12 - Sideliggende bækkenløft			1 x 10 pr side	Lig på siden og støt på den ene albue. Løft bækkenet til kroppen er strakt. Løft og sænk i et kontrolleret tempo.

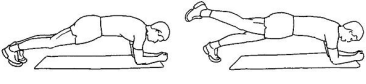
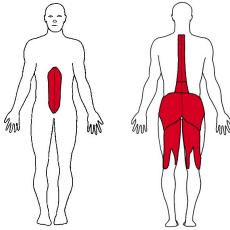
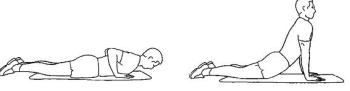
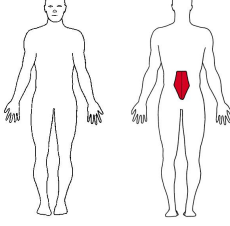
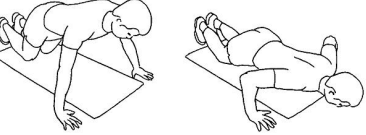
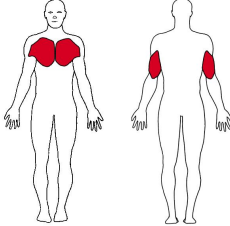
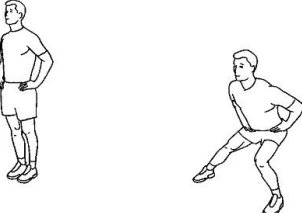
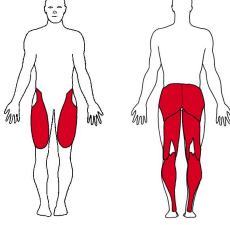
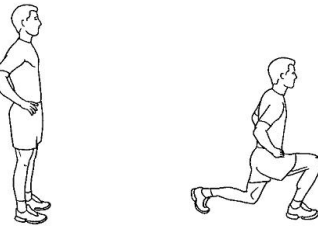
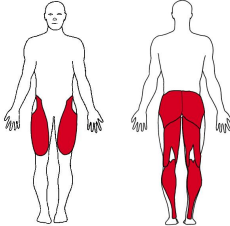
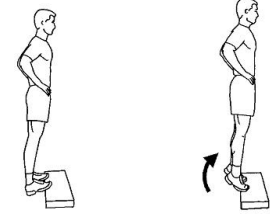
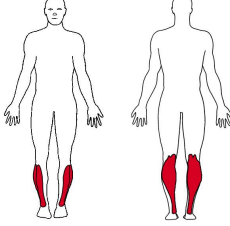
# Fysisk Form

For: Volleyball Talent

Af: Britt Petersen

## Træningsprogram Opvarmning



Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
13 - Firstående benløft			1 x 10 pr ben	Støt på tæer og albuer og hold kroppen helt ret. Det er nemmere hvis du trækker navlen ind. Du må ikke "tabe" maven og hænge i ryggen. Løft det ene ben strakt op, så det er i forlængelse af kroppen og sænk det kontrolleret igen. Gentag med det andet ben.
14 - Ekstension, liggende			1 x 10	Lig på maven og palcer hænderne ud for skuldrene. Pres overkroppen så langt op som muligt. Slap af i balde- og rygmuskulatur og lad tyngden hvile på armene. Sænk roligt tilbage til udgangspositionen og gentag.
15 - Armstræk på kne 1			1 x 10	Stå på knæene med en fikseret krop. Hænderne placeres med mere end en skulderbreddes afstand. Sænk kroppen ned mod gulvet og pres op igen, uden at knække i hoften. Lav øvelsen på tæerne hvis du kan.
16 - Udfald til siden 1			1 x 15 pr ben	Stå med samlede ben og hænderne i siden. Før det aktive ben ud til siden og læg tyngden over til denne side. Når foden rammer gulvet bremses bevægelsen. Ved slutstillingen er det aktive ben bøjet og standbenet er næsten strakt. Stød fra og returnér til udgangspositionen. Gentag til den anden side. Tænk på en modtagning eller forsvarshandling under øvelsen.
17 - Udfaldsskridt frem/"lunges"			1 x 10 pr ben	Stå med samlede ben og hænderne i siden. Fald frempå det ene ben og når foden rammer gulvet bremses bevægelsen ved at give efter i knæet. Ved slutstillingen er kroppen i en dyb position, med 90°'s vinkel i begge knæ. Stød fra og returnér til udgangspositionen. Gentag med det andet ben. Hold kroppen ret under hele øvelsen.
18 - Tålløft på bænk el. trappetrin			1 x 10 pr ben	Stå på kanten af et trappetrin eller en bænk, således at hælene er fri. Hav ca. hoftebreddes afstand mellem fødderne. Start med hælene under bænken kant. Løft hælene og pres helt op til tåstående. Vend kontrolleret tilbage til udgangsstillingen og gentag. Øvelsen skal udføres på et ben ad gangen, når man kan det.

# Fysisk Form

For: Volleyball Talent

Af: Britt Petersen

## Træningsprogram Opvarmning



Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
19 - RETNINGSLINIE R		Two simple line drawings of a human figure, one facing forward and one facing backward, used to indicate the focus of the exercise on the body's alignment.		* Det vil tage ca. 15 minutter at gennemføre programmet, når det er indlært.