**Alternativt styrkeprogram sommer 2014 m/makker:**

Belastning på alle øvelser skal være slik at du klarer mellom 8 (A-gruppe) og 12 (B-gruppe) repetisjoner per serie. Makkern din kan være hvem som helst (mor,far,søster,bror,bestemor osv…)

NB! Alle øvelser SKAL utføres i et rolig, og presisjonsorientert. Ved forhastelse og høyt tempo på repetisjoner vil treningskvaliteten synke, og skadefrekvensen øke.

<u>Pushups:</u>
Kjøres etter eget nivå, med eller uten belastning. Strak i kroppen, brystet toucher bakken på hver repetisjon.
Belastning utføres som på bildet. Bytt ut fars beinstøtte med deg selv, og bruk bena som belastning. Høyere belastning: bena helt oppe på skuldrene. Lavere belastning: Bena nærmere hofta.





<u>Chins:</u>
Utføres som vi gjør det i styrkerom. Finn noe å henge i (trapp, trær osv). Strak kropp, der arm/rygg gjør jobben. Ved behov for hjelp gjøres det på samme måte som i styrkerommet.





<u>Dips, evt dips på benk:</u>
For å gjøre det på samme måte som i styrkerommet kan du sette to stolrygger mot hverandre å bruke de som stativ. Viktig å gå langt nok ned (se bilde). Hvis dette er for tung belastning kan du kjøre på benk:







Roing med makker:

Erstatning til sittende roing. Makker står over deg som vist på bildet og former en krok med hendene. Du løfter deg opp i kroken, og holder kroppen strak. Se bilder:





Liggende nedtrekk strak arm:
Makker sitter over deg som vist på bildet. Du holder armene helt strake, fører dem tilbake over hodet og opp igjen. Makker legger på belastning etter ferdighetsnivå ved å presse imot både på vei opp og på vei ned.





Pullover (triceps):
Samme som øvelsen over, men her er det kun bevegelse i albueleddet, slik at triceps gjør løftejobben. Se bilder:





Innover-rotasjon:
Makker gjør på samme måte som over. Du holder albuene helt inntil overkroppen, mens du roterer underarmen ned mot gulvet, og opp til loddrett positur. Makker legger her også på belastning etter ferdighetsnivå.





Skulderpress/skråbenk:

Legg bena på en benk/mot en vegg, og kjør pushups slik som i første øvelse. Jo høyere du klarer å plassere bena, jo bedre er det. På bildet vises tyngste variant der du står på hendene inn mot veggen.





---

Knebøy m/makker:
Makker hopper opp på ryggen din, og du løfter slik som instruert i styrkerom. Fokuser på de tekniske prinsippene du har lært i styrkerom under vårens trening. Hvis du ikke finner en person som er lett/tung nok kan ryggsekk fylt med stein etc. også brukes





Nordic Hamstring:

Kjent øvelse for de aller fleste. Utøver står på knær med strak overkropp. Makker holder fast ved anklene til utøver. Utøver lener seg ned til gulvet, og drar seg opp ved hjelp av bakside lår. Belastningen kan styres ved å hjelpe til med armene, se bilder:





Enbens knebøy:
Kjent øvelse for alle.
Gjøres slik som på treningene i styrkerom. Hvis behov for større belastning kan man fylle en ryggsekk med stein og benytte den under løftene.



