

Cirkelprogram, helkropp

Beskrivning: Passet är för alla åldrar. Det du som tränare behöver justera är pedagogiken så att övningarna blir roliga oavsett ålder. Övningarna innehåller koordination, balans och grundläggande styrka för hela kroppen. Längst ned finns extraövningar som du kan byta in.

Tidsåtgång: 60-70 min. **Material:** Bänk eller liknande

Uppvärmning

Kör de olika "gångstilarna" nedan. Gå förslagsvis fram och tillbaka i salen eller en sträcka på ca 20 meter/övning. Avsluta med de två rörlighetsövningarna samt gå igenom och testa övningarna i cirkelpasset.

<p>1. Gå framåtåt genom att lyfta fram vartannat ben och möta med motsatt arm. Gå på tå för ökad svårighetsgrad. Tips! Gå med stolt hållning och blicken rakt fram. Rak rygg.</p>	
<p>2. Utfallsgång Tips! Knäet ska peka i samma riktning som tårna och det ska inte komma framför tårna. Rak rygg. Övningen ger styrka och rörlighet i höftböjaren.</p>	
<p>3. Masken Böj framåt & gå med händerna så långt fram du kan. Gå sedan ikapp med fötterna till en framåt böj. Börja om från början igen osv. Tips! Övningen ger rörlighet i baksida + styrka i bål och skuldra. Tänk på att spänna bälen i det utsträckta läget (ingen hängmatta) samt stabilisera axlar och skuldra så att man inte hänger i lederna.</p>	
<p>3. Tåstuds eller andra hopp.</p>	
<p>4. Jogga och ruscha Börja med några vändor jogg med vila emellan. Öka sedan till snabbare ruscher.</p>	

Rörlighet:

<p>1. Grodan 10 st. Börja i en knäböj med händerna under tårna och pressa ut knäna med armbågarna. Tryck sedan upp rumpan och sträck ut baksida lår. Ner till knäböj igen osv. Tips! Hälarna i marken samt bröstet upp dig & ha rak rygg i knäböjen.</p>	
<p>2. Knäböj mot vägg 10 st. Ha tårna så nära väggen som möjligt. Gör en knäböj med raka armar och knäna något utåt. Övar rörligheten i bröstrygg, vrist och lumskar.</p>	

Cirkeln Gå igenom samt testa några reps på varje övning innan ni kör igång.

Genomförande: Kör cirkeln 2-3 varv med 1 min vila mellan varven.

Jobba 40s. vila 20. För yngre och nya adepter kör 20s vila 20s.

<p>1. Mage. Ligg på rygg och cykla med benen möt armbåge mot knä diagonalt.</p> <p>Tips! Välj utgångsposition som passar dina adepter. De ska orka trycka svanken i marken. Ibland handlar det om att lära sig hur snarare än om styrkan.</p>	 <p>Grund position</p> <p>Alternativ tyngre grundposition</p>
<p>2. Spratteldockan. Stå i sidoplanka och lyft höften upp och ned. Öka svårighetsgraden genom att även jobba med armen.</p> <p>Tips! Handen rakt under axeln (på bilden ska den flyttas närmare fötterna). Höfterna ovanför varandra.</p>	
<p>3. Totalen/burpee. Höga upphopp ner på mage- armhävning- upphopp-mage- armhävning, osv.</p> <p>Tips! Ha koll på axlar och skuldra vid armböjen samt knäna i upphoppen. De ska hela tiden peka i tårnas riktning eller utanför.</p>	
<p>4. Korta rusher, snabba vändningar. 20 m framlänges 20 m baklänges osv.</p>	
<p>5. Armhävningar</p> <p>Tips! Rak kropp. (På bild2 ska rumpan upp något). Fingrarna ska peka framåt och känslan ska vara att man försöker vrida armbågarna bakåt. Det hjälper till att stabilisera axlarna. Under armhävningen ska armbågarna peka 45* bakåt. Ej rakt ut åt sidorna pga belastning på axlarna.</p>	 <p>Vanliga</p> <p>Skalade</p>
<p>6. Enbens höftlyft, baksida lår, Ligg på skulderblad och en häla. Andra benet är lyft från marken. Jobba med rumpan upp och ned.</p> <p>Tips! Båda höftbenen ska vara i samma nivå så att inte det ena tappar ner.</p>	 <p>Skala övningen genom att ha båda hälarna i på bänken och gör höftlyften</p>
<p>7. Rygglyft. Ligg på mage tittat ner i marken. Lyft över-kroppen upp och ned medan du rör armarna som om du fjärlilssimmar.</p> <p>Tips! Titta ner i marken så att övergången mellan nacke och ryggrad blir rak.</p>	
<p>8. Indianhopp med ett ben på en box/bänk. Kör ett ben i taget och byt ben efter halva tiden</p>	
<p>9. Snabba sidhopp över bänk.</p>	

Avsluta med:

Nedvarvning - Gå och/el jogga några minuter.
Avsluta gärna med en lek.

Stretch eller rörlighet av:

- Höftböjaren
- Sättesmuskeln/rumpan

- Framsida lår
- Baksida lår
- Bröstmusklerna

Extraövningar att byta med:

10. Enbens knäböj med ben upplagt bakåt på en bänk
 Tips! Titta så att knäna pekar i tårnas riktning och inte kommer framför tårna. Ryggen ska vara rak och vertikal.



11. Kombinerade utfallssteg och knäböj. Gör 1 utfallssteg-1 knäböj-1 utfallssteg osv.
 Tips! Titta så att knäna pekar i tårnas riktning och inte kommer framför tårna i utfallssteget. I knäböjen ska knäna peka i tårnas riktning eller utanför. Hämlarna i marken. Rak rygg.



12. Skridskohopp. Hoppa sida till sida från ett ben till det andra.
 Tips! Stanna gärna och hitta balansen innan du hoppar till nästa ben.



13. Triceps mot bänk. Hämlarna i marken och händerna på en bänk bakom ryggen. Böj och sträck armarna.
 Tips! Håll axlarna långt från öronen så att du inte sjunker igenom.



14. Wall climb. Klättra upp så nära väggen du vågar och orkar med magen. Gå ner kontrollerat steg för steg.
 Tips! Detta är en tung övning. Försök hålla i bålen så att rumpan inte svingar fram och tillbaka eller faller ner som en hängmatta. Stabilisera även axlar och skuldror.



15. Bålrull med fällkniv och rygglyft. Rulla från mage till rygg/rygg till mage och gör rygglyft/fällkniven.
 Tips! I rygggläget är det viktigt att trycka ner svanken, spänn rumpan. I magläget ska ryggen och nacken vara i en linje.



Skalning: Om det är tungt i hollow så håll armarna framåt och böj benen.

16. Marklyft med medicinboll
 Tips! Bra övning för att ha knäna utåt eftersom bollen annars inte får plats. Tänk på att ha vikten på hela foten och ha rak rygg.

Bild saknas!