

Øvelser på Reebok Coreboard

Kondition / Styrke / Balance

Vi træner konditionstræning samtidig med at coremusklerne stabiliserer og hjælper med at holde balancen på brættet. Intensiteten øges i de eksplosive intervaller og holdes på et jævnt niveau timen igennem.

Styrketræningsøvelser for overkrop, ben, mave og ryg samtidig med at coremusklerne arbejder på at stabilisere kroppen og holde balancen. Specifikke balanceøvelser, hvor du føler at alle dele af kroppen engageres. Disse øvelser fungerer også som en form for restitution fase efter den eksplosive konditionstræning eller den hårde styrketræning.

Kondition:

Uden hop:

March: (på boardet)

- march med freeze
- march slow
- march tempå

Instruktion: Fødder bredt på boardet, i march presses hælen i mod gulvet – hovedvægt på hælen.

Benbøjning / Squat (på boardet)

Instruktion: Fødder i skulderbredde på boardet, sug maven ind når du sænker dig ned, hold ryggen ret.

Rotation: (på boardet)

Instruktion: Fødder bredt på boardet. Let bøjede knæ. Sug navlen ind og hold spændingen. Brug mavespændingen til at lave den lille rotation. Sørg for at øvelsen ikke bliver for stor så du kommer til at dreje i knæene. Tænk at du skal rotere omkring rygsøjlen.

Udfald: (fra gulvet)

- udfald til midten
- udfald længst fremme
- udfald længst bagude
- udfald til samme side
- udfald til modsat side
- udfald med vridning
- udfald i kombination / klokken

Instruktion: Sørg for at holde din overkrop stabil og centreret. Knæ i samme retning som tæer.

Med hop:

Hop med samlede fødder (på boardet)

- hop med samlede fødder i midten
- hop med samlede fødder længst fremme
- hop med samlede fødder længst tilbage

Instruktion: Gå ned og hop op. Vægten lige fordelt på begge ben.

Hop med et ben (fra gulv op på board)

- hop med ben bagover
- hop med knæløft

- hop med spark
- hop med lige knæ

Udfaldshop (på boardet)

- udfaldshop side til side henover boardet
- udfaldshop med vrid
- udfaldshop bagover

Instruktion: Knæ over tæer i samme retning, overkrop ret, spænd op omkring rygsøjlen.

Styrke:

Armstrækninger:

Instruktion: Hænder bredt på boardet, sug navlen ind. Enten på tæer eller på knæ.

Planke:

Instruktion: Albuer i boardet, sug navlen ind, tæer i gulvet.

Diagonal Stræk:

- Diagonal stræk med vejrmølle
- Diagonal stræk med halv vejrmølle

Instruktion: Hænder under skuldre og knæ under hoften, sug maven og hold spænding omkring rygsøjlen.

Crunches:

- lige
- skrå

Instruktion: Placer dig med ryggen på boardet og fødderne på gulvet. Hold navlen inde med rygsøjlen og gør maven flad.

Båden:

- statisk
- med padle

Instruktion: Ret overkrop og spænd omkring rygsøjlen – hold brystet oppe.

Balance:

Superman

Instruktion: Let bøjning i stand-benet, bevar spænding i maven, overkrop forover bageste ben løftes så der skabes en lige linie.

Stjernen:

Instruktion: Balance på et ben, hold mavespænding og sænk skuldrene når du strækker armene over hovedet.

Dyppe og sving:

Instruktion: Fødder i enten center eller til hver side. Let bøjning og spænding i maven. Overkrop i ro.

Balancehop:

Instruktion: Mave spændt. Når du lander på et ben, så hold boardet i ro og brug mavespænding til at stabilisere boardet igen.