VOLLEY / PROGRAM A

Ben, ryg og kropskontrol

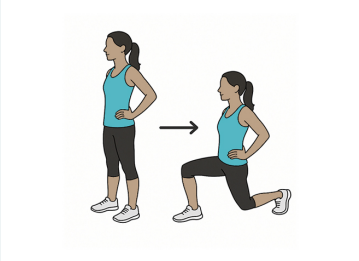
2 træningspas om ugen · 20–30 minutter · 30–60 sek. pause · Kun gulv, elastik og klude



Squat · 2 × 10

Udførelse: Stå med fødderne cirka i hoftebredde. Sæt hoften bagud og ned, og pres dig op igen.

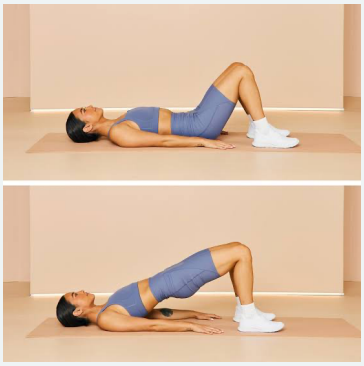
Teknisk fokus: Hold hælene i gulvet. Knæ og tæer peger omtrent samme vej.



Bagudgående lunge · 2 × 8 / ben

Udførelse: Træd et skridt tilbage. Bøj begge knæ, og pres dig tilbage til start.

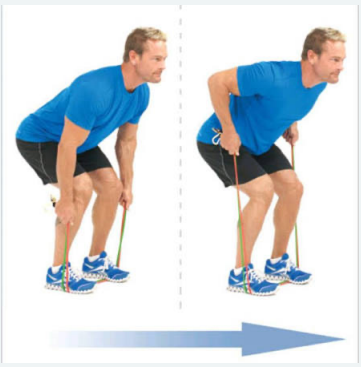
Teknisk fokus: Overkroppen er høj. Forreste knæ følger fodens retning.



Glute bridge · 2 × 12

Udførelse: Lig på ryggen med bøjede knæ og fødder i gulvet. Spænd balderne, og løft hoften.

Teknisk fokus: Løft, til skuldre, hofte og knæ danner en skrå linje.



Bent-over row med elastik · 2 × 10

Udførelse: Stå på elastikken. Bøj let i knæ og hofter, og træk albuerne bagud langs kroppen.

Teknisk fokus: Hold ryggen stabil; undgå at trække skuldrene op.

VOLLEY / PROGRAM A

Ben, ryg og kropskontrol

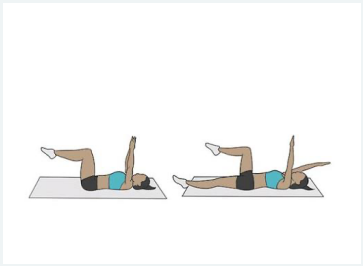
2 træningspas om ugen · 20–30 minutter · 30–60 sek. pause · Kun gulv, elastik og klude



Udadrotation af skulder · 2 × 10

Udførelse: Hold elastikken med begge hænder, albuerne bøjet og tæt ved kroppen. Drej underarmen udad, en af gangen.

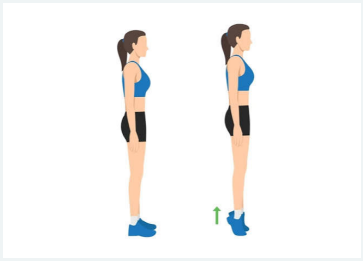
Teknisk fokus: Albuerne bliver ved ribbenene. Vælg let elastik.



Dead bug · 2 × 8 / side

Udførelse: Lig på ryggen med arme op og knæ over hofterne. Sænk langsomt modsat arm og ben.

Teknisk fokus: Hold lænden i kontakt med gulvet. Gør bevægelsen kortere ved behov.



Tåhævninger · 2 × 12

Udførelse: Stå oprejst. Løft hælene, hold balancen et øjeblik og sænk langsomt.

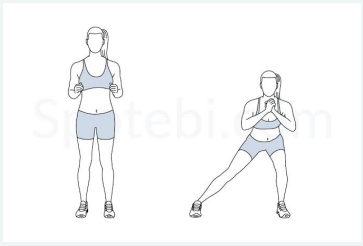
Teknisk fokus: Løft lige op; hjælp dig med en væg, hvis du mister balancen.

HUSK

Start med 3–5 minutters opvarmning. Uge 1–2: 1 sæt hvis øvelserne er nye. Fra uge 3: byg gradvist op til 2 sæt. Stop eller tilpas ved smerter.

Stabilitet, baglår og skuldre

2 træningspas om ugen · 20–30 minutter · 30–60 sek. pause · Kun gulv, elastik og klude



Side lunge · 2 × 8 / side

Udførelse: Træd langt ud til siden. Bøj benet, du træder ud på, og skub dig tilbage.

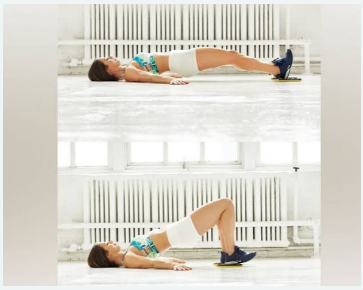
Teknisk fokus: Hold hoften bagud, mens modsatte ben bliver mere strakt.



Etbens Romanian deadlift · 2 × 8 / ben

Udførelse: Stå på ét ben med blødt knæ. Før overkroppen frem og det frie ben bagud.

Teknisk fokus: Bevæg dig fra hoften, og hold bækkenet nogenlunde lige.



Hamstring slides med klude · 2 × 6–8

Udførelse: Lig på ryggen, hælene på klude, løft bækkenet. Glid langsomt fødderne væk og ind igen men du holder bækkenet oppe.

Teknisk fokus: Spænd i balder og hold hoften så højt som muligt.



Armbøjninger på knæ · 2 × 8

Udførelse: Støt på hænder og knæ. Bøj albuerne, sænk brystet og pres op igen.

Teknisk fokus: Kroppen danner en ret linje fra hoved til knæ.

VOLLEY / PROGRAM B

Stabilitet, baglår og skuldre

2 træningspas om ugen · 20–30 minutter · 30–60 sek. pause · Kun gulv, elastik og klude



Band pull-aparts · 2 × 12

Udførelse: Hold elastikken foran brystet i næsten strakte arme. Træk den roligt fra hinanden.

Teknisk fokus: Skuldrene er nede; stop inden teknikken bliver dårlig.



Sideplanke på knæ · 2 × 20 sek. / side

Udførelse: Lig på siden med bøjede knæ, og støt på den nederste underarm. Løft hoften.

Teknisk fokus: Hold skulder, hofte og knæ på én linje.



Balance på ét ben · 2 × 20 sek. / ben

Udførelse: Stå på ét ben med åbne øjne. Løft det frie ben og hold positionen.

Teknisk fokus: Hold standknæet lidt bøjet. Kig på et fast punkt.

HUSK

Gentag god teknik før øget modstand. Brug gerne et lidt sværere elastikniveau fra uge 5–6; i uge 7–8 kan enkelte øvelser få et ekstra sæt.