

Padlerstrekker'n

10 øvelser basert på hjemmetrening stretching/bevegelsestrening tilrettelagt for en bedre padleopplevelse, mindre skade og slitasje risiko og ikke minst en mye lengre og mindre slitsom padletur.

Anbefales også som øvelser før og etter padleturen. Husk bevegelsestrening er en VIKTIG del av din generelle trening og er med på å gjøre muskler mere mottakelig for trening, større leddutslag og en generelt mykere og mer motorisk kropp

Øvelsesutføring.

Tidsbaserte øvelsesrepetisjoner utført i rolige bevegelser med opphold mellom hver utførelse.

Utførelse pr. øvelse:

Strekk/tøy og hold i 15 sekunder og slipp taket i 15 sekunder, repeteres 3 ganger. For hver strekk, prøv å tøy litt lengere for hver runde.

Unilaterale øvelser (øvelser med f.eks et og et ben), fortsatt 15 sekunder men her trenger du ikke 15 sekunder pause da det ene benet automatisk har pause imens det andre benet jobber.

1. Fremside lår



2. bakside lår



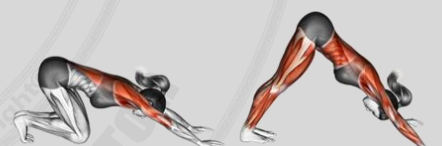
3. Setemusklr



4. mage/sete/hoft



7. fullkropp



8. Fremside overkropp (bakside omvendt vei)



9. Nakke



10. Rotasjon og sidebevegelse



Kraftpadleren

12 øvelser basert på hjemmetrening med strikk/tau tilrettelagt for en bedre padleopplevelse, mindre skade og slitasje rissiko og ikke minst en mye lengre og mindre slitsom padletur.

Øvelsesutføring.

Tidsbaserte øvelsesrepetisjoner utført i giantsets, dvs. hver øvelse utføres i et sett, og etter siste øvelse repeteres hele programmet til totalt 3 runder.

tid pr. øvelse Uke 1-3=	30sek	uke 4-6 40sek	uke 6-9 40sek
Pause mellom hver øvelse=	30 sek	uke 4-6 40sek	uke 6-9 40sek
Pause mellom hver runde=	60sek	uke 4-6 60sek	uke 6-9 60sek
Runder	3	uke 4-6 3 runder	uke 6-9 4 runder

Programsplitt variabler:

1. Fult program

Hele programmet kjøres i sin helhet minimum 2 dager i uken. HUSK minst EN hviledag mellom hver økt

2. Splitt program muskelgruppe basert

Program deles i to runder i 2spitt, som gjøres to ganger i uken dvs. totalt 4 treninger i uken minimum

Fordelingsforslag: DAG 1+3 **UNDERKROPP + mage**, DAG 2+4 **OVERKROPP**

1. Stepups med kneløft



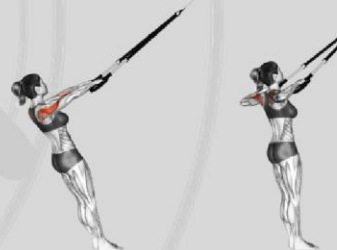
2. Hoftestrekk med strikk



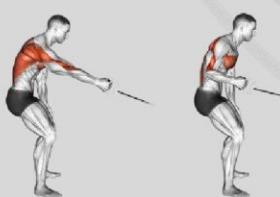
3. Hofteabduksjon med strikk



4. Roing slynge/tau



5. enarms roing strikk



6. Sidebøy med kosteskaft



7. Kjerne rotasjon strikk



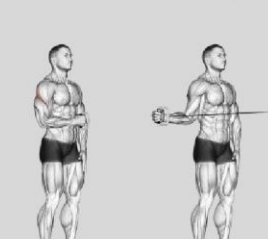
8. Cocoon crunches



9. Triceps pushups



10. Skulder abduksjon



11. Skulderpress enarms strikk



12. Skuldre Sidehev

