

# HGI Damefodbold af 2010



## Muskeludholdenhed – 3 repetitioner



### Øvelse 1:

#### Lige bugmuskler (koncentrisk)

Ben med knæbøjning holdes stille i luften. Overkroppen løftes lige op.



### Øvelse 2:

#### Rygmuskler (statisk)

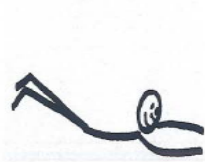
Løft overkroppen op med armene strakt frem. Kig i gulvet. Hold stillingen.



### Øvelse 3:

#### Skrå bugmuskler (koncentrisk)

Ben med knæbøjning holdes stille i luften. Overkroppen vrides skiftevis til højre og venstre



### Øvelse 4:

#### Nedre rygmuskler (statisk)

Løft de strakte ben så lårene er fri af jorden. Arme holdes fremstrakt i jorden. Kig ned. Hold stillingen



### Øvelse 5:

#### Lige bugmuskler (statisk)

Bøjede ben med fødderne i jorden. Løft overkroppen op så hænderne er ud for knæene. Pres lænden i gulvet. Hold stillingen.



### Øvelse 6:

#### Rygmuskler (koncentrisk)

Løft og træk med modsat arm og ben. Stræk helt igennem. Kig ned i jorden.

Formål: At forbedre og vedligeholde musklers statiske og koncentriske udholdenhed som kan anvendes til:

1. lang tid  
At gøre musklerne bedre i stand til at arbejde igennem
2. arbejde  
At gøre musklerne bedre til at restituere efter hårdt