

## Styrktaræfing 17. mars – yngriflokkar KA

### Upphitun

Tabata – vinna í 20 sek og hvíla í 10 sek

Fengum vini okkar í Asíu til að stjórna upphituninni í dag:

<https://www.youtube.com/watch?v=Z4ziWoCuf5g>

### FIFA11+ styrktaræfingar

Rannsóknir hafa sýnt að „11+“ æfingarnar geta dregið úr meiðslum um allt að helming, ef þær eru framkvæmdar á réttan hátt og framkvæmdar reglulega. Með því að tvinna saman þessar æfingar og háttvísi gerir það þér, sem leikmanni eða þjálfara, kleift að vernda sjálfan þig, þitt lið og þína mótherja og auka þar af leiðandi ánægju allra af leiknum sjálfum.

Hérna eru styrktarhlutinn af byrjandaæfingum í FIFA 11+ upphitunaræfingunum en einnig eru hlaup inn í æfingaáætlunni sem við setjum ekki fyrir núna.

### Æfing 7, Planki

#### 7.1 – Stöðugur



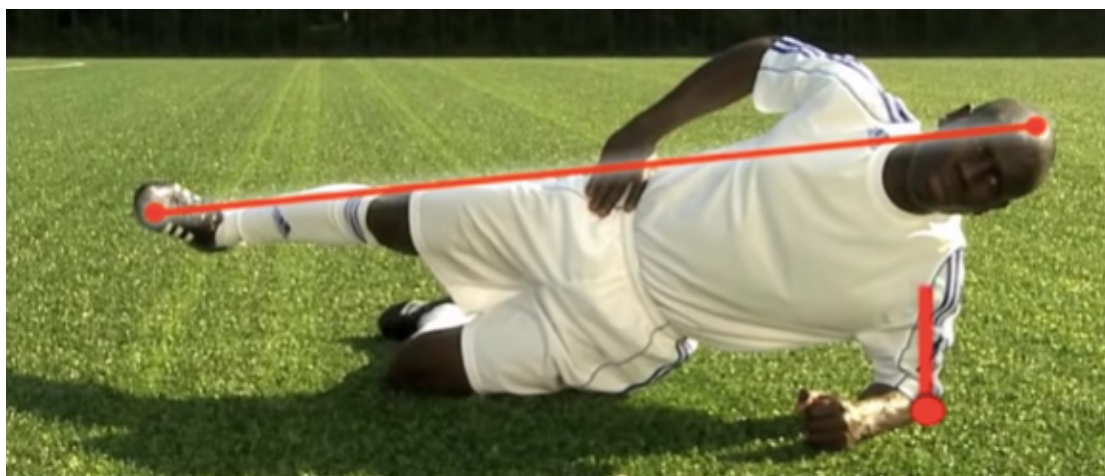
- Upphafsstaða: Leggstu á kviðinn, notaðu framhandleggina til að styðja við efri hluta líkamans. Olnbogar skulu vera beint undir öxlum.

- Æfingin: Lyftu efri hluta líkamans, mjöðm og fótleggjum upp þar til líkami þinn myndar beina línu frá höfði til fóta. Spenntu kviðvöðva og rassvöðva og haltu þessari stöðu í **30 sekúndur. Æfingin er endurtekin þrisvar.**

- Mikilvægt: Passið að halda bakinu beinu. Hafið líkamann beinan.

## Æfing 8, Hliðar planki

### 8.1 – Stöðugur



- Upphafsstaða: Liggðu á annari hliðinni með hnéð á neðri fætinum í 90° beygju, notið framhandlegg og bogna hnéð til að styðja við líkamann. Olnbogi stuðningsarms skal vera beint undir öxlinni.

- Æfingin: Lyftið mjöðm og efri fætinum frá jörðu þar til þau mynda beina línu við öxlina og haltu þeirri stöðu í **30 sekúndur**. Endurtakið á hinni hliðinni. **Æfingin er endurtekin þrisvar.**

- Mikilvægt: Haldið mjöðminni stöðugri og passið að hún sigi ekki niður á við. Ekki hreyfa axlir, mjöðm eða fætur hvorki fram né aftur á bak.

## Æfing 9, aftan í læri

### 9.1 – Byrjandi

- Upphafsstaða: Krjúpið með axlarbreidd á milli fóta. Félagi þinn heldur um ökkjana á þér og heldur þeim niðri við jörðu.

- Æfingin: Hallið ykkur hægt fram á við og passið ykkur á að hafa beina línu frá höfði niður í hné. Þegar þið getið ekki lengur haldið ykkur í þessari stöðu, berið þá hendurnar fyrir ykkur og látið líkamann falla varlega til jarðar og endið í armbeygjustöðu. **4 endurtekningar.**

- Mikilvægt: Framkvæmið æfingu hægt til að byrja með, en um leið og þið finnið fyrir meira öryggi við framkvæmdina, gerið þið hana á meiri hraða.



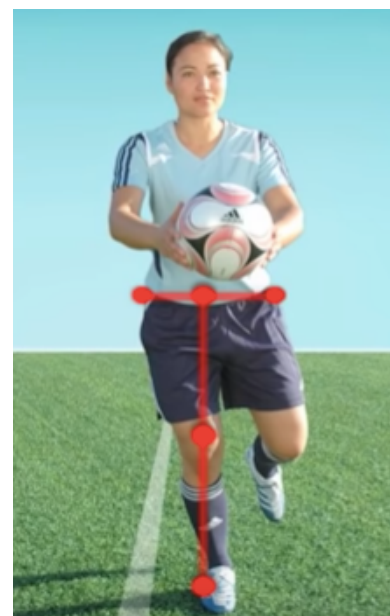
## Æfing 10, staðið á öðrum fæti

### 10.1 - Haldið á bolta

- Upphafsstaða: Standið á öðrum fæti, hné og mjaðmir örlítið bogin og haldið á bolta með báðum höndum.

- Æfingin: Haldið jafnvægi og látið þyngdina hvíla á táberginu. **Standið í 30 sekúndur og endurtakið þetta á hinum fætinum.** Hægt er að gera æfinguna erfiðari með því að lyfta sér hægt og rólega upp á tær eða með því að færa boltann hringinn í kringum mittið og/eða undir hinn fótinn. **Æfingin er endurtekin tvisvar á hvorum fæti.**

- Mikilvægt: Passið að hné sveigist ekki inn á við. Haldið mjöðm stöðugri og passið að hún færist ekki til hliðar.



## Æfing 11, Hnébeygja

### 11.1 - Upp á tær

- Upphafsstaða: Standið með axlarbreidd á milli fóta og hendur á mjöðm.

- Æfingin: Hægt og rólega beygið hné, mjöðm og ökklið þar til hné ykkar eru komið í 90°. Hallið efri hluta líkamans fram á við. Eftir það réttið þið úr efri hluta líkamans, mjöðm og hné og farið upp á tær. Sigið síðan hægt aftur niður á hælana og réttið úr ykkur. **Framkvæmið æfinguna í 30 sekúndur. Æfingin er endurtekin tvisvar.**

- Mikilvægt: Passið að hné sveigist ekki inn á við. Passið að hafa bakið beint þegar þið hallið efri hluta líkamans fram á við.



## **Æfing 12, hopp**

### 12.1 - Hoppa beint upp

- Upphafsstaða: Standið með axlarbreidd á milli fóta og hendur á mjöðm.

- Æfingin: Beygið ykkur hægt og rólega í mjöðm, hnjám og ökklið þar til hnéð er komið í 90°. Hallið efri hluta líkamans fram á við. Haldið þessari stöðu í 1 sekúndu og hoppið síðan eins hátt upp og þið getið og réttið síðan úr líkamanum. Lendið mjúklega á táberginu. **Framkvæmið æfinguna í 30 sekúndur. Æfingin er endurtekin tvisvar.**

- Mikilvægt: Notið báða fætur við að hoppa. Lendið mjúklega á táberginu með bogin hné.

