

DEMO DEMO DEMO

Harlev løb og motion

Af: Charlotte Sørensen

Træningsprogram Hjemme styrkeprogram

Udføres 2-3 gange om ugen.

Der kan evt suppleres med et generelt styrkeprogram til hele kroppen.



Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Planken på knæ				Lig på en måtte/gulvet. Støt dig på albuerne og knæene. Spænd i maven og hold ryggen ret som en planke under hele øvelsen. Kan gøres svære ved at sætte tæerne i gulvet. OBS du ikke stritter med bagdelen. Hold stillingen 30-90 sekunder. Gentages 2 gange. Tips! Stå med siden til et spejl, så du kan se om du har ryggen ret.
2 - Lunge			3 sets x 10 reps	Træd frem med det ene ben. Der skal være god afstand mellem fødderne. Bøj i knæene, så bagerste knæ sænkes mod gulvet. OBS det forreste knæ ikke går udover tåspidserne og stræk benene igen. Hold og kroppen ret og i ro. Lav 10 gentagelser og skift ben.
3 - Firestående diagonalløft			3 sets x 10 reps	Stå på alle fire. Spænd op i maven og hold et naturligt svaj i lænden under hele øvelsen. Løft og stræk skiftevis modsat arm og ben.
4 - Maveliggende etbensløft			3 sets x 10 reps	Lig på maven med det ene knæ bøjet ca. 90 grader. Lad hovedet hvile på underarmene. Spænd i maven og sædemuskulaturen og løft knæet op fra gulvet. Bevægelsen skal kun finde sted i hoften. Sænk roligt tilbage. Efter 10 gentagelser skift til modsatte ben.
5 - Siddeliggende benløft			3 sets x 10 reps	Lig på siden med hovedet på en pude/bøjet arm. Spænd i maven, stræk det øveste ben og løft benet op mod loftet. Vigtigt bækkenet ligger helt stille og benet IKKE løftes frem og op - hellere lidt bagud og op. Bøj evt. det nederste ben så er det lettere at holde balancen. Sænk benet roligt ned igen. Husk begge ben :-)
6 - Et bens balance				Stå på et ben. Evt løft modsatte ben op og sænk langsomt uden det røre jorden. Øvelsen kan gøres svære ved at stå på en sofa pude eller lukke øjnene eller spille bold op af væg. Hold balancen 30-90 sekunder og skift ben. Gentag mindst to gange med hvert ben.