

ASFysioterapi

Af: Ane Sørensen

Træningsprogram Styrke til løb

Styrke løbeklinik



Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Firefødsstående benløft 1			5 x 15 - 30 sek	Støt på tæer og albuer og hold kroppen fikseret. Forsøg at løfte det ene ben strakt op, så det er i forlængelse af kroppen. Gentag med det andet ben. 5
2 - Skrå mavebøjning 4			3 x 10 - 15	Lig på ryggen med armene krydset over brystet og med knæene bøjet. Løft hovedet og overkroppen og drej i retning af det ene knæ indtil kun korsryggen berører underlaget. Gentag til den modsatte side. Sørg for en jævn bevægelse. Træner primært: m.obliquus externus abdominis, m.obliquus internus abdominis, m.rectus abdominis.
3 - Mavebøjning 1			3 x 10 - 15	Lig på ryggen med bøjede knæ og fødderne i gulvet. Løft hovedet og overkroppen, således at kun lænden er i kontakt med underlaget. Sænk tilbage. Sørg for en jævn bevægelse. Træner primært: m.rectus abdominis. Assisterende muskler: m.obliquus externus abdominis, m.obliquus internus abdominis.
4 - Knæbøj 1			3 x 10 - 15	Stå med fødderne i en skulderbreddes afstand og armene strakt frem foran kroppen. Bøj ned til 90 grader i knæene og pres op igen. Ryggen holdes ret og blikket frem under hele bevægelsen. Alternativt kan den dybe stilling holdes i nogle sekunder før der presses op igen.
5 - Udfald frem 1			3 x 10 - 15	Stå med samlede ben og hænderne i siden. Løft det aktive ben og fald frem. Når foden rammer gulvet bremses bevægelsen. Ved slutstillingen er kroppen i en dyb position. Stød fra og returnér til udgangspositionen. Gentag med det andet ben.
6 - Nordic hamstrings (m/retur)			3 x 10 - 15	Stå oprejst på knæene. Lad en træningskammerat holde omkring anklerne. Sænk overkroppen fremover mens du spænder lår-hofte-ryg muskulaturen, og holder ryg og hofter strakte. Stop bevægelsen før kroppen når gulvet og vend tilbage til udgangspositionen. Vær påpasselig med at knæ og tæer peger fremad.
7 - Trappetrin 1			3 x 10 - 15	Stå med det aktive ben på et trappetrin, en stepbænk eller lignende. Stram sæde- og lårmuskulaturen, stræk i knæ og hofte og pres dig op. Sænk roligt ned igen.
8 - Tåbøjning med papir			3 x 10 - 15	Sid på en stol med begge ben i gulvet. Læg et stykke papir under den aktive fod. Forsøg at krølle papiret ved at bøje i tæerne.