

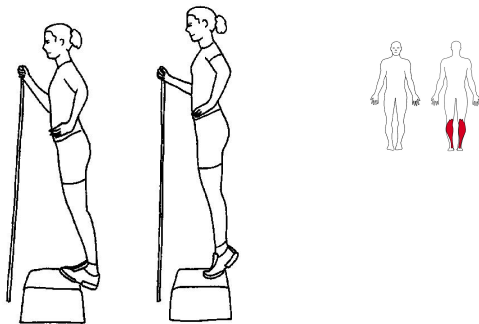
Øvelserne kan udføres som et samlet program eller hver for sig.

For at opnå effekt af øvelserne skal de udføres 2 - 3 x ugen.

Find det niveau (1 - 2 - 3) der passer din styrke og arbejd mod at kunne udføre det næste niveau.

Fokuser på kvaliteten i øvelserne og hold tempoet nede.

God træning



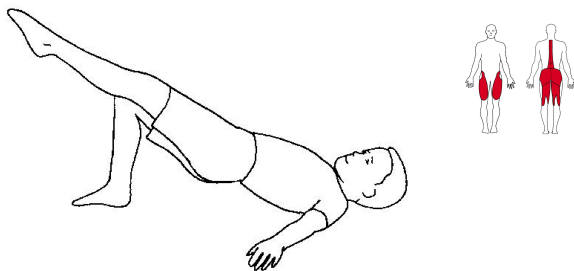
1. Fod/læg

Stå på kanten af et trappetrin eller en bænk, således at hælene er frie. Hav ca. en hoftebreddes afstand imellem fødderne. Løft hælene og pres op til du står på tæerne - denne bevægelse skal gøres hurtigt. Sænk langsomt tilbage igen til udgangspositionen og gentag. Øvelsen kan udføres med eller uden støtte.

Niveau

1. Stå på begge ben og løft op på tæer
2. Stå på begge ben og løft op på tæer, slip med den ene fod når du er løftet og sænk ned på et ben.
3. Stå på et ben, løft dig med strakt knæ op på tæer

Sæt: 2 , Reps: 12



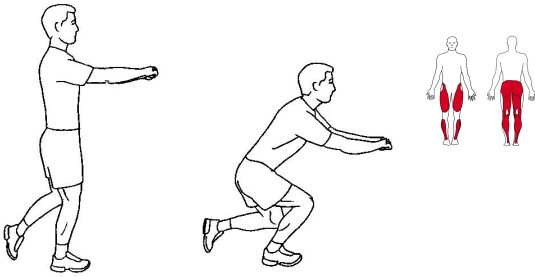
2. Baglår

Lig på ryggen med den ene fod på modsatte knæ eller op i luften. Ca. 90 grader i knæet. Pres hælen ned i gulvet og løft bagdelen fri fra gulvet. Kom så højt du kan. Ved behov for mere belastning, skub hælen længere væk fra bagdelen.

- Niveau 1. Begge ben i gulvet, 90 grader i knæet, løft bagdelen fri fra gulvet.
Niveau 2. Et ben i gulvet, 90 grader i knæet, løft bagdelen fri fra gulvet
Niveau 3. Placer bld under lægmusklerne, løft bagdelen, hold løftet og træk holden ind under din krop, stræk ud igen. Kontroller bevægelsen.

Reps: 12 , Sets: 2





3. Balle, forside, baglår

Stå på et ben med armene strakte frem foran kroppen. Det passive ben kan eventuelt sættes bag/ved siden det aktive og kun støtte. Skub bagdelen bagud og bøj ned til 90 grader bøjning i knæet. Pres hælen i gulvet og kom op igen.

Fokuser på kontrol og kvalitet i bevægelsen over knæet. Ryggen holdes ret og blikket frem under hele bevægelsen. Gentag med det modsatte ben.

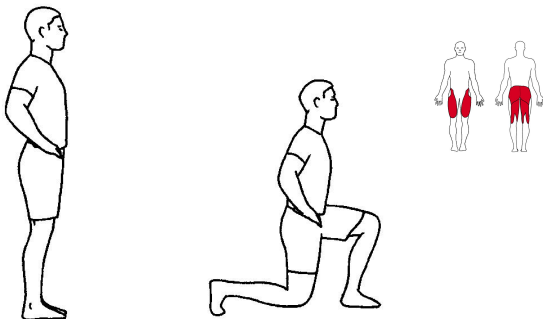
Niveau

1. Stå på begge ben, hofteafstand mellem fødderne, vægten tilbage på hælene, kom kontrolleret ned i dyb knæbøjning, gå så langt du kan, pres hælene ned i gulvet og ret hofte og knæ ud igen.

2. Stå på begge ben, skub vægten over på det ene ben således du har 80 procent belastning på benet, den anden fod skal blot holde balancen. Kom ned i en dyb knæbøjning og pres dig op igen.

2. Øvelse 2. Men hop op i luften og land kontrolleret på benet igen.

Sæt: 2 , Reps: 12



4. Styrke hofte, knæ og fod

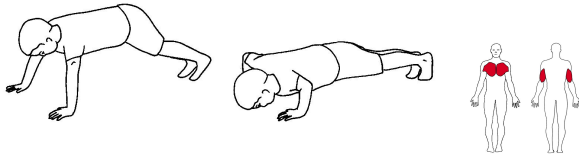
Stå med samlede ben og sæt armene i siden. Træd frem med et stort skridt. Når benet træffer gulvet bremser du bevægelsen og får kontrol over dit knæ. Overkroppen skal være ret. Sæt af og kom tilbage til udgangsstilling. Knækontrol og ret overkrop er vigtigt igennem hele bevægelsen.

Niveau:

1. Træd langsomt frem og kontroller knæ
2. Træd frem, kontrol knæ i landing og lav et kraftigt afsæt tilbage.
3. Træd frem, kontrol knæ, afsæt med et hop opad mens du skifter benstilling.

Reps: 12 , Sets: 2





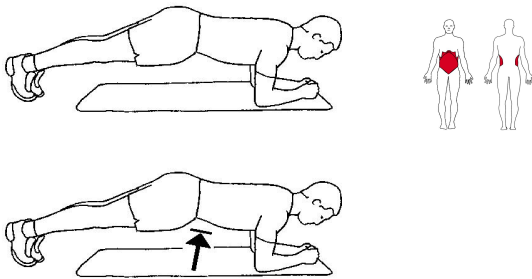
5. Mave/ryg og arme

Stå på tæerne og hold overkroppen fikseret på strakte arme. Find den korrekte holdning omkring ryg/mave. Skulderbredt greb. Sænk kroppen mod gulver og pres tilbage. Fokuser på ikke at gå dybere end du kan kontrollere din lænderyg. Hold tempoet nede

Niveau

1. Udfør øvelsen op ad væg
2. udfør øvelse på knæ
3. Udfør øvelsen på tæer.

Sæt: 2 , Reps: 12



6. Mave/ryg

Start liggende på maven med albuerne placeret ved brystet.

Spænd op i mave og baller og pres albuerne ned i underlaget således du kommer op i planken. Herfra trækker du det ene knæ op mod maven, kommer tilbage i planken og trækker det modsatte knæ mod maven. Kom ned i udgangsposition og start igen.

Niveau

1. Udfør på knæ
2. Udfør på tæer
3. Hold planken mens du skiftesvis trækker knæene op mod brystet.

Sæt: 2 , Reps: 12

