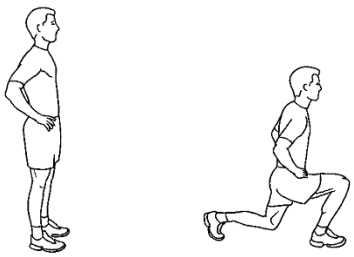
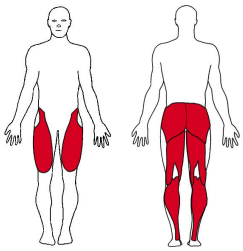
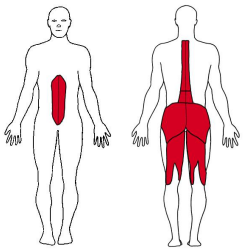
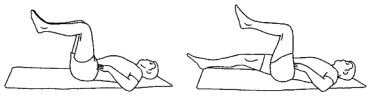
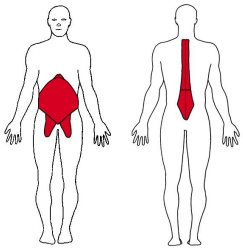
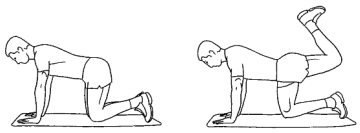
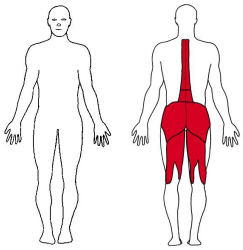
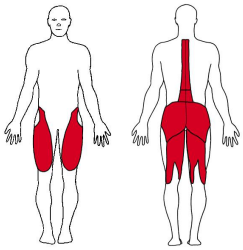
Run - Core

Af: Kristian Sletten

Øvelserne udføres mindst 2 gange ugentligt og gerne efter en løbetur. Der udføres 2 omgange af 10-15 gentagelser

Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Udfald frem 1				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.
2 - Firefodsstående benløft 3				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.
3 - Liggende etbens sænk				Lig på ryggen med 90° i hofte og knæ. Placér fingrene på indersiden af hoftekammen. Træk navlen ind. Pust ud, sænk højre fod og stræk benet ud. Træk navlen ind så meget som muligt. Ånd ind og bøj og hæv benet op til udgangsstillingen igen. Undgå at øge svajen i lænden. Sænk ikke benet længere ned end at du klarer at holde lænden i gulvet.
4 - Firefodsstående benløft m/bøjet knæ 1				Stå på alle fire. Løft med bøjet knæ det ene ben, og stræk det til låret er i forlængelse af kroppen. Sænk benet tilbage og løft det modsatte ben. Bemærk: Bevægelsen skal foregå i hoften.
5 - Liggende etbens bækkenløft 3				Lig på ryggen på en måtte med armene langs siden, benene holdes strakte. Bøj knæene og placer fødderne under knæene. Aktiver mavemuskulaturen og løft bagdelen op til du har en ret linje. Hold positionen og stræk skiftevis et ben ud ad gangen sådan at begge ben er parallelle. Sæt foden ned og byt ben. Sænk dig langsomt ned igen og gentag.

Se dine øvelser på video

© 2016 ExorLive AS ®