



havstrygerne.dk

Supplerende træning og øvelser til løbere.

Som løber er det en god idé, at styrke sine mave- og rygmuskler. Dette for at blive stærkere og mere udholdende. Jeg har derfor udvalgt nogle få gode øvelser, som jeg mener, kan være brugbare og som kan udføres hjemme i stuen. Der skal afsættes 10 minutter ca. 3 gange om ugen. Du kan evt. gøre det før eller efter løbetræning. Jeg tror på, at I vil kunne mærke fremgang efter 1-2 uger! Start forsigtigt ud, observer hvordan det "mærker" og udbyg stille og roligt. Udover nedenstående øvelser kan der jo suppleres med armstrækninger; enten "kvinde-modellen", hvor man sidder på knæene eller "herremodellen", som er noget hårdere....!

Det er selvfølgelig på eget ansvar at udføre disse øvelser!

Skrå mavemuskler



- Sid på numsen med bøjede ben og fødderne i underlaget. Fold hænderne foran brystet.
- Rul lidt bagud, så du hviler på det øverste af ballerne. Mavemusklerne holder din overkrop.
- Drej kroppen fra side til side, så du skiftevis "dypper" albuen mod gulvet til højre og til venstre.
- Tag 3 x 10 stk.

Sidemuskler



- Lig på ryggen med bøjede ben og fødderne i underlaget. Sæt fingrene bag ørerne. Sug navlen ind og mærk en dyb spænding i maven.
- Løft hovedet og den øverste del af ryggen en smule, så du kan lade kroppen glide langs gulvet til den ene side, mens du forsøger at røre din hæl med albuen.
- Sving til den anden side.
- Tag 3 x 10 stk.

Rygmuskler



- Lig på ryggen. Stræk begge arme og ben lodret op mod loftet.
- Løft hovedet. Lænden rører gulvet. Træk navlen lidt ind.
- Sænk højre arm, stadig strakt, bagud over dit hoved og ned til gulvet. Samtidig sænker du venstre ben strakt ned mod jorden. Hold igen med mavemusklerne, så de ikke rører jorden.
- Før arm og ben tilbage til lodret.
- Udfør samme bevægelse med venstre arm og højre ben.

Rygmuskler



- Lig på maven med hænderne under hovedet. Træk navlen en anelse ind.
- Løft overkroppen, mens du holder den dybe spænding. Kig ned i gulvet, så nakken er neutral.
- Stræk armene frem foran hovedet og tilbage igen.
- Sænk kroppen.
- Tag 3 x 10 stk.
- Øvelsen kan varieres ved at løfte overkroppen og kigge ud under skiftevis den ene og den anden arm.

Hele kropskernen – "Planken"



- Lig på maven med håndfladerne i gulvet ca. under dine skulderled. Du kan også ligge på albuerne.
- Spænd hele kroppen, så du bliver stiv som en planke, og hejs kroppen op ved at strække armene.
- Hold spændingen i 30 sekunder eller så længe, du kan. Udvid, når du bliver stærkere. Husk at trække vejret.
- Sænk roligt kroppen.
- Tag 3 stk.

God fornøjelse!

/Lars