

HOLD DIN LØBEFORM - UDEN AT LØBE

Er du en af dem, der dropper løbeturene i den kolde tid, hvis det er for koldt, vådt og væmmeligt?

Så er her et træningsprogram, der holder din løbeform ved lige hele vinteren inde i din varme stue. Øvelserne giver dig både kondition, styrke og hurtighed, så du er i topform, når det milde vejr vender tilbage.

Øvelserne kan du lave indendørs, og det giver en række fordele i forhold til en løbetur: Du er uafhængig af vejret og kan altid holde varmen. Du kan træne, når det er mørkt udenfor, og du kan træne, når børnene sover.

Husk, at selv om træningen er på plads, er det stadig vigtigt at komme udendørs dagligt og tanke op med lys og frisk luft. Prøv derfor at komme ud, så snart vejret er nogenlunde imødekommende, gå eventuelt en tur i din frokostpause.

Gennemfører du programmet 2-3 gange om ugen, vil din løbeform være så god til foråret, at du slipper for at skulle starte forfra med begynderprogram og gåintervaller endnu en gang!

Opvarmning

Er meget vigtigt, hvis du vil have det optimale ud af træningen! Du varmer op ved at lave 4 gentagelser af hver øvelse.

Udstrækning

Udstrækning både før og efter træningen er vigtigt. Inden træningen skal du strække de muskler, du ved, der er stive – og efter træningen kan du strække de samme plusde muskler, du har brugt til øvelserne.

SÅDAN GENNEMFØRER DU PROGRAMMET

Programmet tager 30 min. inkl. opvarmning og udstrækning. Udfør øvelserne 2-3 gange om ugen med 1-2 dages mellemrum.

Hver øvelse skal udføres i så højt et tempo, du kan. Du skal dog kunne holde tempoet i den angivne tid (30 sekunder – 1 minut) og samtidig kunne udføre øvelsen.

Når tiden er gået, går du straks i gang med næste øvelse.

Bliver du træt, så gør så meget, du kan. Alt er bedre end ingenting.

Efter sidste øvelse er der pause i 2 minutter. Ryst benene, tag dybe vejrtrækninger, og drik evt. lidt vand. Og giv den så gas i en runde mere!

Hvis du vil kombinere løb og øvelser

Løber du vinteren igennem – såvel ude som på løbebånd – kan du sagtens have stor glæde af øvelserne, der vil gøre dig både stærkere og hurtigere på løbeturen, og dermed opnår du endnu større velvære undervejs.

Din restitutionstid bliver kortere, når du har muskler, der er stærke og udholdende, og samtidig forebygger du de klassiske løbeskader.

Løb evt. 1-2 gange om ugen, og gennemfør programmet 1-2 gange om ugen. Det optimale er at løbe på dag 1, lave øvelsesprogrammet på dag 2, hvile dag 3 og så starte forfra.

1. DYNAMISKE LUNGES MED ROTATION

Tid: 1 minut

Træd et stort skridt frem, og bøj ned i knæet.

Hold overkroppen lodret, og roter kroppen mod det forreste ben.

Sæt af, og saml benene igen.

Træd frem på modsatte ben, og roter overkroppen til den side.

Sæt af, og saml benene igen.



2. HOP LUNGES

Tid: 30 sek.

Stå i skridtstående (det ene ben 50 cm foran det andet).

Bøj ned i knæene, og sæt af, mens du skifter ben i luften, så det nu er det modsatte ben, der er forrest.

Bøj ned i knæene, og sæt af, og skift igen.

Udfør øvelsen roligt og kontrolleret.



3. HOP SQUATS

Tid: 30 sek.

Stå med fødderne i skulderbreddes afstand.

Bøj ned i knæene, sæt af, og hop højt op i luften.

Land så lydløst som muligt, bøj ned i knæene, og sæt af igen.

Når du lander lydløst, bruger du musklerne i benene optimalt.



4. STÅENDE BALANCE MED BEN- OG ARMSVING

Tid: 2 x 1 minut

Stå på det ene ben, og spænd maven.

Bøj en smule i benet, og læn overkroppen lidt fremad.

Hold denne stilling, og sving armene aktivt frem og tilbage, mens modsatte knæ trækkes ind mod maven og strækkes ud igen.

Gentag i 1 minut, og skift til det andet ben, og fortsæt.



5. ARMSTRÆKNINGER MED ROTATION

Tid: 1 minut

Stå på alle fire med hænderne en smule bredere end skulderbreddes afstand.

Stå med det naturlige lændesvaj, og spænd maven.

Bøj albuerne, og før hovedet nedad mod gulvet, til albuerne er bøjet i en vinkel på 90 grader.

Stræk så armene igen, og løft den ene arm op mod loftet, så ryggen roteres.

Sænk armen, og bøj albuerne igen.

Stræk dem igen, og løft den modsatte arm op mod loftet og ned igen.



6. DIAGONALLØFT MED TRÆK

Tid: 2 minutter

Stå på alle fire med hænderne en smule bredere end skulderbreddes afstand.

Stå med det naturlige lændesvaj, og spænd maven.

Løft højre arm op og frem, og stræk venstre ben ud over gulvet.

Stræk arm og ben helt ud.

Træk så højre albue ned mod højre hofte, og træk venstre knæ op mod venstre armhule.

Stræk arm og ben igen, og sænk til udgangsstilling.

Gentag med modsatte arm og ben.

Her er det vigtigt at holde spændingen i maven og undgå at bevæge ryggen, når arme og ben bevæges.



7. BÆKKENLØFT: GÅ EN TUR

Tid: 30 sek.

Lig på ryggen med knæene bøjede og fødderne i hoftebreddes afstand.

Læg armene ned langs siden. Løft bagdelen op fra gulvet.

Løft op, til hoften er strakt.

Løft så skiftevis højre og venstre fod fra gulvet uden at bevæge bagdelen.

Husk dybe vejrtrækninger.



8. REN ROTATION MED FODLØFT

Tid: 1 minut

Rul din træningsmåtte sammen, og placer den i lænden.

Sæt bagdelen på gulvet, og bøj knæene.

Spænd maven, og placer hænderne bag nakken.

Sænk skuldrene.

Roter overkroppen fra side til side, samtidig med at du løfter skiftevis den ene og den anden fod fra gulvet.

Roter til den side, du løfter foden.

Pust ud, når du drejer overkroppen.

