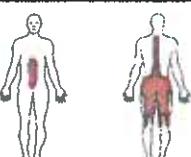
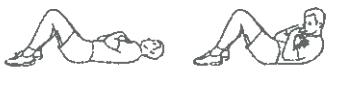
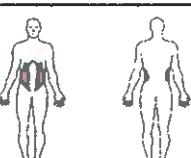
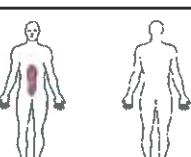
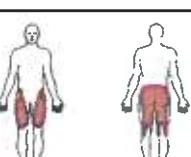
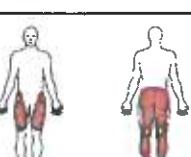
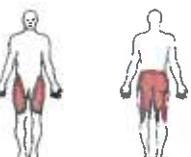
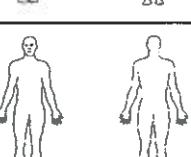


# ASFysioterapi

Af: Arne Sørensen

## Træningsprogram Styrke til løb

Styrke løbeklinik

Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Firefodsst��ende benl��ft 1			5 x 15 - 30 sek	Støt på t��ser og albuer og hold kroppen fikseret. Forsøg at løfte det ene ben strakt op, s��d et er i forlængelse af kroppen. Gentag med det andet ben.
2 - Skr�� maveb��jning 4			3 x 10 - 15	Lig på ryggen med armen krydset over brystet og med knæene bøjet. Løft hovedet og overkroppen og drej i retning af det ene kn��e indtil kun corsryggen 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 - Maveb��jning 1			3 x 10 - 15	Lig på ryggen med bøjede kn��e og fødderne i gulvet. Løft hovedet og overkroppen, saledes at kun l��enden er i kontakt med underlaget. S��nk tilbage. Sørg for en jævn bevægelse. Træner primært: m.rectus abdominis. Assisterende muskler: m.obliquus externus abdominis, m.obliquus internus abdominis.
4 - Kn��eb��j 1			3 x 10 - 15	Støt med fødderne i en skulderbreddes afstand og armen 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	Støt med samlede ben og hænderne i siden. Løft det aktive ben og f��ld frem. Når fodden rammer gulvet bremmes bevægelsen. Ved slutstillingen er kroppen i en dyb position. St��d fra og returner til udgangspositionen. Gentag med det andet ben.
6 - Nordic hamstrings (m/retur)			3 x 10 - 15	Støt oprejst på knæene. Led en tr��ningskammerat holde omkring anklerne. S��nk overkroppen fremover mens du spander l��r-hofte-ryg muskulaturen, og holder ryg og hofter strakte. Stop bevægelsen f��r kroppen når gulvet og vend tilbage til udgangspositionen. V��r påpasselig med at kn��e og t��ser peger fremad.
7 - Trappetrin 1			3 x 10 - 15	Støt med det aktive ben på et trappetrin, en stepb��nk eller lignende. Stram s��de- og l��rmuskulaturen, stræk i kn��e og hofte og pres dig op. S��nk roligt ned igen.
8 - T��b��jning med papir			3 x 10 - 15	Sid på en stol med begge ben i gulvet. L��g et stykke papir under den aktive fod. Forsøg at kr��le papiret ved at bøje i tæerne.