

Opvarmning

Stræk og opvarmning af hoftebøjere

Vi skal nu træne vores ben og balder. I styrketræning prøver vi som regel at arbejde i øvelsernes fulde bevægeudslag, dvs. at vi kommer ud i leddenes yderstillinger. Derfor er det sammen med den generelle opvarmning en god ide at lave nogle leddespecifikke øvelser, hvor vi netop arbejder os ud i leddenes yderstillinger, så kroppen er bedre rustet til træningsøvelserne. Det gør vi med en rotationsøvelse.

Sæt dig på gulvet ligesom, hvis du skal sætte dig i skrædderstilling. Lad det ene ben blive bukket foran dig og lad det andet bukke bagud med lægge langs siden. Du sidder rigtigt, når den ene fod hviler på det andet bens lår med ydersiden af foden i gulvet. Den anden fod skal have indersiden i gulvet.

Hold positionen med benene, mens du løfter dig op, så du kommer op og "stå" på knæene. Hold enten armene på brystet eller strakt ud i luften for at holde balancen.

Når du er kommet op på knæene, spænder du godt i balderne i 2-3 sekunder, inden du sænker dig langsomt og kontrolleret ned igen. Forsøg at udføre øvelsen roligt og kontrolleret - både på vejen op og på vejen ned igen.

