

Styrketræning til løb – niveau 1: ”En god start”

Introduktion til styrketræningsprogrammet

Her er vores bud på et styrketræningsprogram til løb, der henvender sig til dig, der er helt nybegynder. Du skal i gang for første gang eller har måske holdt flere måneders pause, og vil gerne i gang igen. Der kræves INGEN forudsætninger udover en generelt almindelig velfungerende krop.

Har du smerter eller problemer med bevægeapparatet, hjerte- kredsløbsproblemer eller andre lidelser, som du er i tvivl om kan have indflydelse på din træning, bør du kontakte din læge eller anden sundhedsfaglig rådgivning.

Dette styrketræningsprogram vil styrke alle de områder i din krop, som kan give anledning til overbelastningsskader. Du reducerer risikoen for skader i forbindelse med din løbetræning OG du opnår en bedre fungerende krop i dagligdagen.

Dosering

– hvor ofte og hvor meget?

Vi går efter princippet ENKELT & EFFEKTIVT! Styrketræningen skal være kortvarig og målrettet, så du ikke føler at indsatsen er særlig stor på en uge.

Vi anbefaler at du som minimum laver øvelserne 2 gange om ugen og gerne 3. Du starter med øvelse 1 og slutter med øvelse 5 – for så at gentage denne rækkefølge igen 2-3 gange.

Det er ikke nødvendigt at holde store pauser imellem. Når en øvelse slutter, gør du klar til den næste og fortsætter træningen. Vi anbefaler, at du laver øvelserne på dage, hvor du ikke løber.

Pre-training routine

Vi har sammen med Løbeshop.dk udarbejdet en Pre-Training Routine. Hent den her:

https://shop9156.hstatic.dk/upload_dir/docs/Pre-Training-Routine-FINAL-interaktiv.pdf

Vi anbefaler uanset niveau, at du udfører disse enkle øvelser, FØR du løber. Kroppen forberedes til løbeturen, og du får en god fornemmelse for, hvordan din krop har det på dagen.

Selve løbetræningen

Vi anbefaler ikke specielle løbeprogrammer i denne sammenhæng, men opfordrer dig til selv at søge viden ud fra dine ønsker og dine fysiske ressourcer.

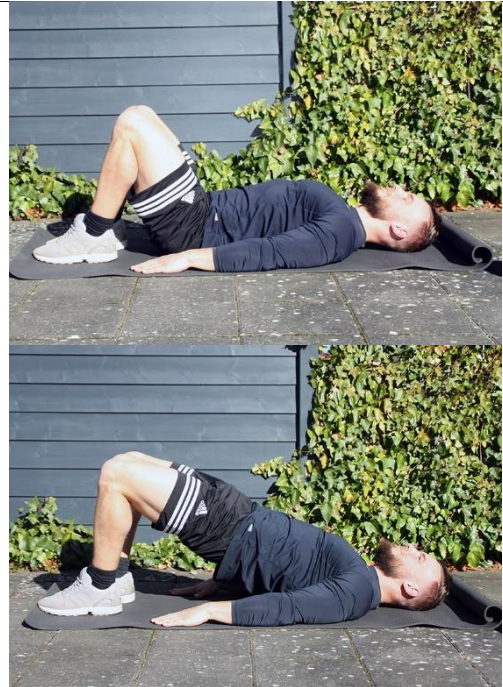
Styrketræningsprogram niveau 1- Uge 1 og 2

Hofteløft, begynder

Læg dig på ryggen og løft bagdelen roligt op til du enten mærker en spænding i lænden eller et stræk foran ved mave og lyske.

Hold stillingen i 1-2 sek og sænk til bagdelen rammer gulvet igen. Gentag med det samme.

12 gentagelser.



Knæ4stående krydsløft

Stå som vist med lodrette lår i en hoftebredde afstand og lodrette arme i en skulderbredde afstand. Løft samtidig det ene ben strakt bagud og modsatte arm strakt fremad.

Hold 1-2 sek. og vend tilbage til udgangsstilling. Skift til modsatte side efter hver gentagelse.

Forestil dig at du har et glas på ryggen, som ikke må vælte imens 😊

6-8 gentagelser på hver side skiftevis.



SQUATS (Rejse/sætte sig)

Sid på en stol som vist. Rejs dig roligt og kontrolleret op, hvor du bevarer ryggens krumninger i samme position undervejs, indtil du er helt oprejst.

Sæt dig ned på samme måde, hvor du forestiller dig, at der er en knappenål på sædet – så forsigtigt 😊

10-12 gentagelser.



Sideplanke, begynder

Læg dig som vist på siden og med bøjede knæ.

Hæv din midterste del af kroppen op, så du kun ligger på din underarm og dine knæ og underben.

Hold stillingen så længe du kan (gerne 30 sekunder eller mere)



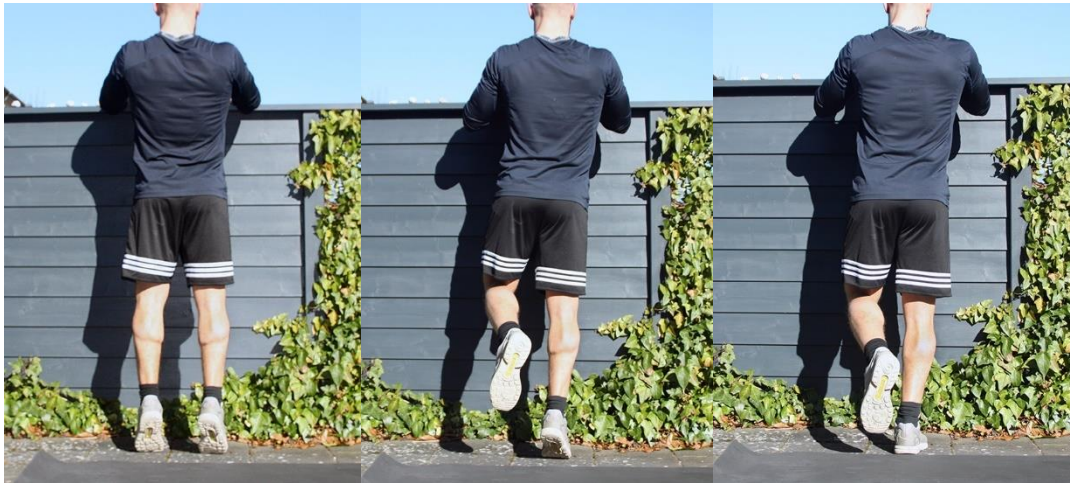
Tåhævninger, svaje som et siv

Stil dig foran en væg med hoftebredde afstand.

Løft roligt op på tæerne, indtil du ikke kan blive højere. Derefter lægger du alt vægten over på den ene fod og sænker. Gentag men denne gang sænker du på modsatte fod.

Prøv at holde balancen så godt som muligt og støt med fingrene på væggen efter behov.

12 gentagelser på hvert ben.



God træning!