

Styrketræning til løb – niveau 2: ”Så er vi i gang”

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.

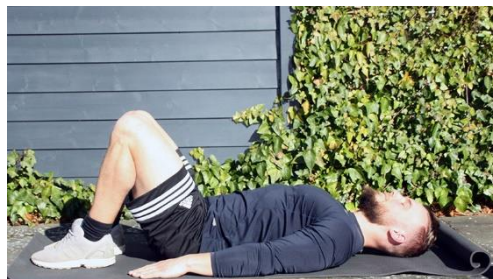
Styrketræningsprogram niveau 2- Uge 3 og 4

Hofteløft

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.

Løft og stræk derefter det ene ben og hold i 1-2 sek. Genplacer derefter foden og skift til det andet. Sænk derefter hoften til gulvet. Det var 1 gentagelse. Gentag proceduren.

10-12 gentagelser.



Knæstående krydsløft - "den lidt svære"

Stå som vist med lodrette lår i en hoftebredde afstand og lodrette arme i en skulderbredde afstand. Løft begge fødder fra gulvet.

Løft dernæst det ene ben strakt bagud og modsatte arm strakt fremad. Hold balancen – det ER svært!

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.



LINE-SQUATS (Rejse/sætte sig på line)

Sid på en stol og fødderne placeret 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 😊. Gentag derefter med modsatte fodstilling.

10-12 gentagelser.



Sideplanke - "den almindelige"

Læg dig som vist på siden og med strakte ben.

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

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

OBS. Billederne vises med bøjede ben. Du skal have strakte ben og kun støtte på underarm og fødder.



Reverse Lunges – telemark skridt bagud

Stil dig foran en væg med samlede fødder. Træd et stort skridt bagud i telemarkposition.

Gå derefter ned i knæene, så bageste knæ nærmer sig jorden.

Det er vigtigt at forreste knæ ikke nærmer sig væggen imens! Gå frem mod væggen og skift til modsatte fod.

Du kan støtte dig let til væggen med hænderne, men forsøg at udføre øvelsen uden støtte.

12 gentagelser på hvert ben.



God træning!