

Ben

10 minutters træningsprogram med styrkende øvelser for baller, lår og lægge.

Sæt en timer på 45 sekunder uden pauser.

Hver øvelse laves i 45 sekunder.

- Squat
- Squat statisk
- Gentag de to første øvelser en gang mere
- Ligevægtsøvelse med hhv højre og venstre
- Æselspark med hhv højre og venstre x 2
- Squat
- Øvelse for den dybe lægmuskel x2

Hvis du har problemer med knæene, så undgå at gå for langt ned i knæbøjningerne og støt dig evt til et stoleryglæn eller lignende.

Squat



Sådan udfører du squat:

1. Stå med lille afstand mellem fødderne.
2. Bøj i knæene. Vær opmærksom på at holde vægten på hælene, knæene bag tæerne og knæene i retning ud over tæerne.
3. Kom op igen og gentag.

Squat, statisk

Sådan udfører du squat, statisk:

1. Stå med lille afstand mellem fødderne.
2. Bøj i knæene. Vær opmærksom på at holde vægten på hælene, knæene bag tæerne og knæene i retning ud over tæerne. Hold stillingen.
3. Kom op igen og gentag.



Ligevægtsøvelse



Sådan udfører du ligevægtsøvelse:

1. Stå på et ben, læn dig fremover mens du løfter det andet ben lige bagud.
2. Spænd i ballerne og ret dig op igen.
3. Gentag stående på samme ben.
4. Støt dig til noget, hvis balancen er udfordret.
5. Øvelsen skal kunne mærkes i balle og baglår på det ben du står på.

Æselspark



Sådan udfører du æselspark:

1. Stå med hænder/underarme hvilende på et stolesæde eller lignende.
2. Løft det ene ben bagud og op med bøjet knæ.
3. Hold dig stabil i mave og ryg, så du undgår at svaje i ryggen under øvelsen.
4. Sænk benet ned igen og gentag med samme ben.
5. Øvelsen skal kunne mærkes i balle og baglår på det ben ud løfter bagud.

Øvelse for den dybe lægmuskel



Sådan udfører du øvelse for den dybe lægmuskel:

1. Stå med lille afstand mellem fødderne.
2. Bøj i knæene. Vær opmærksom på at holde vægten på hælene, knæene bag tærne og knæene i retning ud over tærne.
3. Hold stillingen mens du hæver dig op på tæer og ned igen.

