

Styrkende øvelser for ben i stående

4 forskellige øvelser. Træning i 50 sek, pause i 10 sek. Træningsvideo på 10 min.

Øvelser

1. Glid tilbage lunges x1 med hvert ben
2. Knæbøjninger
3. Tåhævninger
4. Gentag øvelse 1-3 en gang mere
5. Ligevægtsøvelse x1 med hvert ben

Glid tilbage lunges



Sådan udfører du øvelsen:

- Stå med støtte foran dig på et glat gulv og med en klud under den ene fod.
- Lad foden glide tilbage mens du bøjer ned i det anden knæ.
- Vær opmærksom på at holde overkroppen oprejst under øvelsen.
- Vægten skal primært være på det ben, hvor du bøjer ned i knæet.

Knæbøjninger



Sådan udfører du øvelsen:

- Stå med støtte foran dig og med lidt afstand mellem fødderne.
- Bøj ned i knæene og rejs dig op igen.
- Vær opmærksom på at holde overkroppen oprejst under øvelsen.
- Vægten skal være på hælene og hælene skal blive i gulvet under hele øvelsen.
- Vær opmærksom på at knæene holder en retning ud over tærne.



Tåhævninger



Sådan udfører du øvelsen:

- Stå med støtte foran dig.
- Hæv dig op på tæer og sænk næsten ned igen. Inden hælene rører jorden, hæver du dig op igen.
- Vær opmærksom på at holde vægten på storetæerne.

Ligevægtsøvelse



Sådan udfører du øvelsen:

- Stå med støtte og vægten på det ene ben.
- Bøj overover i hoften således det andet ben bevæger sig lige bagud og overkroppen bevæger sig strakt forover.
- Spænd ballerne og ret dig op i en bevægelse.
- Øvelsen træner ballemusklerne men kan også bruges som en balanceøvelse.

