Kim Nedergaard - Stående benøvelser med ankelvægte:

Ved at træne tunge løft med ankelvægte på 2kg øges belastningen på de muskler du benytter for at løfte benet, udføre sparket og trække benet på plads igen. Det er primært muskler i benet samt i din core (mave, side og ryg). At træne løft med ankeltvægte vil øge din muskelstyrke så du dels sparker hårdere, men også højere og får bedre kontrol over benet. Du kan fjerne fokus fra balancen ved at udføre disse løfteøvelser ved en ribbe eller barre. Herved er 100% fokus på udviklingen af din muskelstyrke. Du udfører simpelthen forskellige løft 2 kg belastning på anklen. Ved tunge vægte (2 kg eller mere) er det vigtigt du laver en kontrolleret bevægelse uden eksplosion for ikke at skade knæled og hofte. Du kan fx lave et enkelt løft op/ned som du gentager fx 10 gange inden der skiftes ben. Du kan udføre store løft, små løft, cirkelbebægelser osv. Du mærker tydeligt når du har nået din maks. Inden du får krampe skifter du til modsatte ben eller ny øvelse

Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

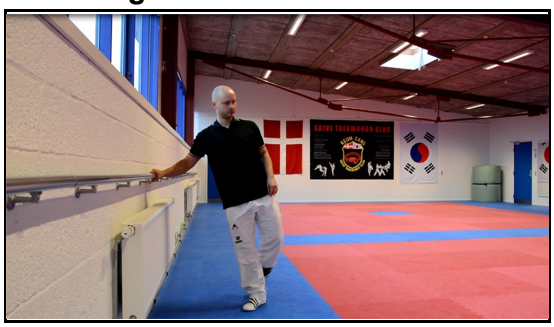
IDETYPE:
Idræt og Træning

ALDERSGR:
12-15 år

ANTAL:
1 el. flere

REKVISITTER:
80536-2
Vægtmanchet
1 stk.
Vægtmanchetter fås i forskellige vægtklasser

Udgangsposition til løft med 2 kg ankelvægt



Placer dig i den position du skal udføre løftet fra. I dette tilfælde stående ved barre eller ribbe.

kontrolleret og rytmisk løft