



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 16 år

REKVISITTER:

Udendørs multi-træningsstation.

ANTAL:

1 el. flere

VARIGHED:

Fra 10 minutter

Fysisk træning- Benstyrke:

At have stærke ben, er vigtigt for balance og styrke i hverdag og sport. Din benmuskulatur fylder en stor del af din samlede muskelmasse, hvorfor det netop er vigtigt at styrke og vedligeholde. Man kan sagtens styrke sine ben ved brug af egen kropsvægt og kræver ikke en masse udstyr. Denne video har til formål at give inspiration til din træning på en udendørs træningsstation, med fokus på benstyrke. Gennem 4 øvelser fokuseres der på henholdsvis forsiden af låret, baglåret, baller og lægmuskler.

Variation: Bevægelsesudslaget øger, som i de fleste andre styrkeøvelser, sværhedsgraden. Kroppen er lavet til at bevæge sig og man skal ikke være bange for komme ud i yderpositionerne. Det er dog vigtigt, at man er kvalitetsbevidst i sin udførelse, lytter til sin krop og tager hensyn til smerter.

SÅDAN GØR DU:



Sissy Squats (udgangsposition)

Sissy squats er ikke, som det ellers fremgår af navnet, en øvelse for tøsedrenge. Det er derimod en intens ben-øvelse til forsiden af låret. Find et stabilt sted med en passende højde, eksempelvis en bar. Her tager du fat med hænderne for at sikre balance og stabilitet under udførelsen. Placer dine fødder, med en relativ lille afstand imellem sig (12-18 cm), hvor tæerne er let udad roteret og din hæl løftes fra underlaget.



Sissy Squats (arbejdsfase)

Sænk dig langsomt og tillad dine knæ at bevæge sig fremad, indtil din overkrop ligger tilnærmelsesvist parallelt med underlaget. Forsøg så vidt muligt, at holde en lige linje fra overkroppen til knæene, således bevægelsen hovedsageligt forekommer i knæleddene. Du holder spændingen og aktiverer forsiden af dine lår, så du kan skyde hoften frem og komme tilbage til udgangspositionen. Det er vigtigt, at man på intet tidspunkt mister spændingen og lader benmuskulaturen gøre arbejdet, frem for at trække sig op med armene. **Variation:** Du kan justere hvor meget 'hjælp' du har brug for ved at trække mere eller mindre med armene.



Bulgarian Split Squat (udgangspos.)

Bulgarian splitsquat stiller krav til balancen, men tillader at man kan placere høj belastning på benmuskulaturen. Dette vil styrke din core, men i særdeleshed forsiden af låret, baglår og ballemuskulatur. Find et sted, hvor du kan elevere bagbenet op til omkring knæhøjde (eksempelvis en bænk, boks eller en bar). Stil dig i 'lunge' position, ved at placere dit andet ben cirka en halv meter foran dit eleverede ben. Spænd i coren og hold overkroppen oprejst, så du reducerer belastning på rygsøjlen.



Bulgarian Split Squat (arbejdsfase)

Tag en indånding og sænk dig kontrolleret, indtil dit lår næsten ligger horisontalt. Undgå at gå så langt frem, at din hæl løfter sig fra jorden og sikr dig at knæet arbejder hen over din fod. Bevægelsen tilbage til udgangspositionen, bør være kontrolleret, hvor trykket kommer fra hælen. På vej op til udgangspositionen puster du ud, samtidig at du opretholder spænding i coren og ryggen oprejst. Husk at skift ben efter færdigendt set. Variation: Er kravene til balance og styrke i benet for høje, kan øvelsen gøres lettere ved at placere det bagerste ben lavere eller endda på jorden. Placeres det forreste ben tættere på det bagerste ben, rammer man mere forsiden af låret, mens et større mellemrum fordrer mere til aktivering af baglår og ballemuskulatur.



Step-downs (udgangsposition)

Step-downs er en glimrende øvelse og er nem at variere. Øvelsen rammer flere af benets muskelgrupper, herunder forsiden af låret, baglåret, læg- og især ballemuskulatur. Find en passende højde i form af en boks, bar eller lignende. Spænd i coren og hold ryggen oprejst, for at reducere belastning af rygsøjlen. Derudover, bør du fokusere på, at dit knæled ikke skælver for meget og at dit bevægelsesudslag i knæet foregår ind over foden.



Step-downs (arbejdsfase)

Sænk dig selv kontrolleret ved at bukke i hoftelæddet og skyde hoften tilbage, indtil din fod rammer underlaget. Undgå så vidt muligt, at hele din kropsvægt kommer ned på benet. Tryk dig selv tilbage til udgangspositionen med dit eleverede ben, uden at skubbe for meget fra jorden med det andet. Brug kun armene til at opretholde balancen og lad benmuskulaturen gøre arbejdet. Skift ben efter færdigendt set. Variation: Er øvelsen for let kan man øge højden på optrinnet, hvilket resulterer i yderligere aktivering af baglår- og ballemuskulatur. Er øvelsen for krævende, nedjusteres højden. Arme kan eventuelt bruges til at skabe momentum eller som støtte.



Calf-raises (udgangsposition)

Calf-raises er en isoleret øvelse til lægmuskulaturen, med garanti for en brændende sensation i underbenet. Det er fordelagtigt at have stærke lægmuskler, da disse indgår i aktiviteter som gang, løb og spring. Øvelsen kan laves over alt, bare du kan finde en forhøjning på 5-10 cm. Placer tæerne på en forhøjning og lad det andet ben hænge ned. Du kan eventuelt bruge dine hænder til at holde fast i noget, hvis du mangler balance. Ryggen holdes rank ved at spænde i coren og det aktive ben holdes strakt.



Calf-raises (arbejdsfase)

Sænk dig kontrolleret, så langt ned du kan og skub eksplosivt op igen, kun ved hjælp af bevægelser i fodledet. Lægmuskulaturen er vant til udtrættende arbejde, da disse i høj grad er ansvarlig for gangbevægelser, hvorfor man kan udføre forholdsvis mange gentagelser, før man udtrættes. Variation: Er øvelsen for nem, kan du prøve at holde en pause i toppen og i bunden af bevægelsen. Er øvelsen for krævende, kan man bruge begge fødder i stedet for én.