



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Ildræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 16 år

REKVISITTER:

Udendørs multi-træningsstation.

ANTAL:

1 el. flere

VARIGHED:

Fra 10 minutter

Fysisk træning - Corestyrke:

En stærk core er grundlæggende for de fleste øvelser, da det kan medføre optimal form, der endvidere virker skadesforebyggende og forbedrer kraftoverførsel. Coren omfatter flere muskelgrupper herunder mave, ryg og hoftebøjere, altså de stabiliserende indre og ydre muskler omkring kropsstammen. Denne video har til formål at komme med eksempler på core øvelser i forskellige sværhedsgrader og forhåbentlig give inspiration til din træning på udendørs træningsstationer.

Variation: Øvelserne i videoen er progressive, hvilket vil sige de bliver mere og mere krævende. Når man har mestret én af variationerne, kan man prøve sig ad med den næste i rækken.

SÅDAN GØR DU:



Mavebøjninger

Læg dig fladt på ryggen, enten med fødderne på jorden, eller under baren. Placer hænderne ved ørerne og løft kontrolleret overkroppen så langt du kan. Når du er i toppen holder du spænding, puster du ud og sænker igen overkroppen så du ender ved udgangspunktet.



Ryg Bøjninger

Læg dig på maven ovenpå underlaget og hold eventuel fast i noget med hænderne. Tag en indånding og løft kontrolleret benene så højt som muligt, ved hjælp af baller og den nedre rygmuskulatur. Forsøg at hold spændingen i bevægelsens toppunkt, hvorefter du igen sænker dig kontrolleret, mens du puster langsomt ud. Variation: Øvelsen kan eksempelvis varieres ved, at løfte både overkrop og ben. Prøv at forlæng pausen i bevægelsens toppunkt og sænk dig langsomt, hvis du vil udfordre dig selv yderligere.



Leg-Raises (udgangsposition)

Leg-Raises er en glimrende, men udfordrende øvelse med henblik på at styrke coren og ikke mindst håndgrebsstyrken. Tag fat i en bar med cirka en skulderbreddes afstand og hæng i fuldt udstrakte arme, mens du spænder op coren.



Leg-Raises (arbejdsfase)

Tag en dyb vejrtrækning. Brug mavemuskel og hoftebøjere ved at lukke ind i hoften, samtidig med at benene føres op til baren. På vej tilbage til udgangspositionen puster du langsomt ud, mens du kontrolleret opretholder spænding i hele kroppen. Variation: Arbejdskravene kan mindskes ved at bukke benene ind til maven eller lave øvelsen liggende på et fladt underlag.



Vinduesviskeren (udgangsposition)

Vinduesviskeren sætter høje krav til udholdenhed i arme/hænder og styrke i mavemuskulaturen. Tag fat i en bar med cirka en skulderbreddes afstand. Brug arme, mavemuskulatur og hoftebøjlerne til at hæve benene direkte op i luften, ved at bukke ind i hoften. Man må gerne have let bøjede ben og arme, det vigtigste er dog, at man opretholder spændingen i mave og ryg.



Vinduesviskeren (arbejdsfase)

Tag en dyb indånding. Som en vinduesvisker, føres benene nu så langt ned til siden, som lænden tillader med hensynstagen til smerte. Når du ikke kan komme længere ned, føres benene op. Med benene pegende direkte op i vejret, tages en ny dyb indånding og benene føres ned til den anden side og op igen, mens der pustes langsomt ud. Variation: Arbejdskravet kan reduceres, ved at ligge fladt på et underlag, hvor armene holder fast i noget stabilt. Graden af hvor udstrakte ben man har under udførelsen, gør enten øvelsen hårdere ved strakte ben, eller mere udførlig ved bøjede ben. Her stilles krav til din smidighed.