

# SIMPLE ØVELSER DER GIVER STÆRKE LØBEBEN

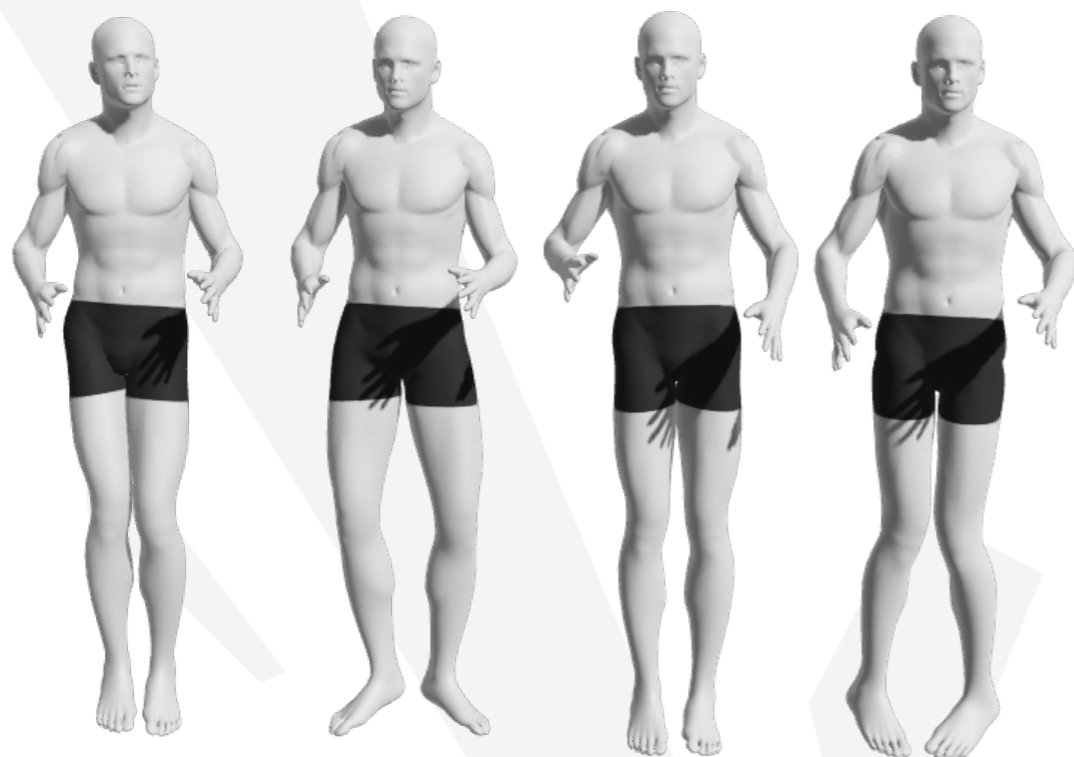


# INTRODUKTION

“Simple øvelser der giver stærke løbeben” er et hæfte som løbende udvides med nye øvelser. Hæftet dækker langt fra alle de øvelser som findes da fokus er på simple øvelser som nemt vil kunne udføres før, efter eller mellem træningspas.

## Simple huskeregler:

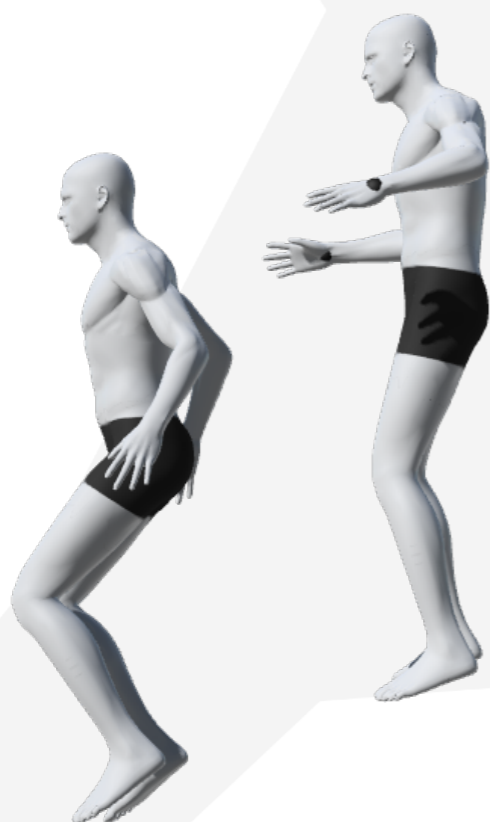
- Start roligt ud og udbyg antallet af sæt og repetitioner gradvist (antal sæt og repetitioner ved hver øvelse er kun vejledende).
- Vær opmærksom på din kropsholdning og hvordan din krop reagerer på øvelserne.
- Stå, afsæt og land med parallelle fødder der peger fremad når det er muligt i forhold til øvelsen.
- Sørg for at dine knæ ikke gå indad når du laver øvelserne.
- Sæt tempoet ned så præcision og dermed kvaliteten af træningen bliver bedre.



## ZIG-ZAG HOP

Start med at stå med parallel fødder der peger fremad med en smule afstand. Lav et lille hop fremad hvor du lander på forfoden i "V" position med anklerne samlet tæt ved hinanden. Hop frem igen og få den parallelle start position igen. Lav et lille hop frem hvor du nu lander i "V" position men med forfoden samlet. Hop igen så du igen har parallelle fødder. Landing skal ske på forfoden men sørg for at hælen kysser jorden ved hver hop.

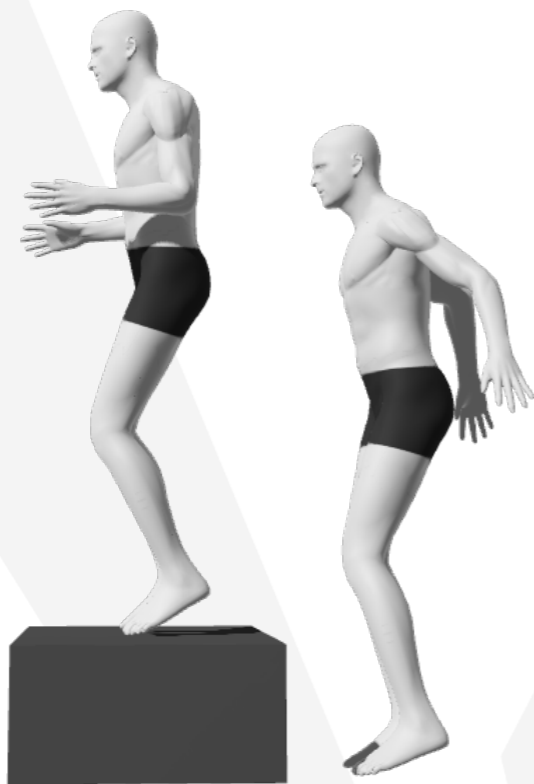
3 sæt af 30 sekunder zig-zag hop og derefter 30 sekunder løb.



## HOP PÅ STEDET MED 2 BEN

Hop på stedet med 2 ben hvor du prøver at komme så højt op som muligt. Prøv at holde kontakttiden med jorden lav dvs. at du skal forsøge at hoppe igen når du er landet. Forsøg at bruge hele kroppen som en velfungerende fjedder.

6 sæt af 2-4 minutters hop med ca. 2 minutters pause mellem sæt.



## 2 BENS-KASSE-HOP

Stå på begge ben og hop op på en kasse/trappetrin/træstub på ca. 30 cm (du kan øge højden gradvist). Sørg for at komme lidt ned i knæ så du kan udnytte musklerne i dine ben optimalt og lad armene følge din bevægelse. Prøv at lande så lydløst som muligt. Træd rolig ned fra kassen og gentag.

4 sæt af 10 hop



## ET BENS-KASSE-HOP

Stå på det ene ben og hop op på en kasse/trappetrin/træstub på ca. 30 cm (du kan øge højden gradvist). Sørg for at komme lidt ned i knæ så du kan udnytte musklerne i dit ben optimalt og lad armene følge din bevægelse. Prøv at lande så lydløst som muligt. Træd rolig ned fra kassen og gentag.

2 sæt med 10 hop pr. ben (der skal ikke skiftes ben efter hvert hop)



## LÆGMUSKEL-LØFT

Stå på en trappekant eller lignende hvor kun dine tær og fodballer hviler på kanten. Hold balancen og løft hælen (det er ok at holde fast med hænderne for at holde balancen så lang tid du kun bruger underbenet til at lave løftet). Kør hælen ned og gentag.

Øg evt. belastningen ved at tage en vægt i hånden eller en rygsæk med vægt på.

3 sæt 10 gentagelser pr. ben.



## PISTOL-DIPS

Find en kant at stå på som er høj nok til at du kan bøje knæet uden at det passive ben rammer jorden. Det er vigtigt i denne øvelse at du gradvist øger hvor langt du kommer ned i knæ så du ikke overbelaster dit knæ.

3 sæt 10 gentagelser pr. ben



# LØBEMENTOR

Når videnskab møder løbeperformance

SIMPLE ØVELSER DER GIVER STÆRKE LØBEBEN (UDGAVE 2019A)

© Copyright LØBEMENTOR. Materialet må ikke gengives uden tilladelse

LØBEMENTOR.COM