

Øvelser for løbere

Øvelserne er udvalgt på baggrund af foredrag i NGIF 17. februar 2014. Øvelserne skal tjene til inspiration, og listen er ikke udtømmende. Det skal ikke gøre ondt at udføre øvelserne.

Som udgangspunkt skal du udføre de øvelser, som du har svært ved at udføre mere end ca. 20 repetitioner af. Nogle af videoerne angiver lette og svære udgaver; start med de lette og gå roligt frem. Når en øvelse synes let, eller du kan lave mere end ca. 20 repetitioner, så gør øvelsen sværere eller vælg en anden øvelse. Øvelserne er at betragte som hård træning, og må derfor kun udføres 2-3 gange om ugen, med en restitutionsperiode imellem.

Lægmuskler - indre (soleus) og ydre (gastrocnemius) lægmuskler

- Hælløft med strakt knæ. Udføres på trappetrin e.lign.
- Hælløft med bøjet knæ. Udføres på gulv eller trappetrin.
- Udstrækning med strakt knæ. Stå mod mur og ben strakt bag ud.
- Udstrækning med bøjet knæ. Stå mod mur og ben strakt bag ud. Også godt ved svangsene-irritation og hælsore.
- Udstrækning med fod opad på trin eller væg.

http://www.youtube.com/watch?v=H1b_tKq3Us

<http://www.youtube.com/watch?v=b1cJiA04lw>

<http://www.youtube.com/watch?v=i9YaLkRJRo>

Løberknæ, springerknæ og udfaldende hofter

Senebåndet tractus iliotibialis løber fra hoften langs ydersiden af låret og hæfter under knæet. Træning forhindrer ømme knæ og udfaldende (vrikkende) hofter.

- Squat på 2 ben eller 1 ben. Sænk kroppen ved at bøje knæ, men uden at knæene kommer foran tæerne. Knæet skal holde sig lige over foden hele tiden, aldrig gå til nogen af siderne. I den ene video benyttes en væg mod ryggen, for at forhindre at knæet kommer foran tæerne.
- Lunges. Stå med skuldrebredde mellem fødderne. Tag et skridt frem, og bøj det bagerste knæ mod gulvet. Forreste knæ skal bøjes op til 90 grader, og må ikke komme foran tæerne. Find balancen, og træk kroppen tilbage til udgangsstilling.
- Planken, foran, sidelæns og på ryggen. Læn på arm/arme og fod/fødder, og hold kroppen i ret linje.

<http://www.youtube.com/watch?v=3J99J5NxNSQ>

http://www.youtube.com/watch?v=KizDGZQV_38

<http://www.youtube.com/watch?v=xID9QA3cwDU>

<http://kortlink.dk/politiken/dv8k>

<http://www.youtube.com/watch?v=r7GsqrbrnNQ>

<http://www.youtube.com/watch?v=8Lb1xc3GWPw>

Ryg og bækken

- Bækkenløft. Lig på ryggen med bøjede ben. Løft bækkenet op mod loftet.
- Kryds mavemuskel. Lig på ryggen med bøjede ben. Træk den ene arm og skulder mod den modsatte side og før hånden langs ydersiden af knæet. Spænd i bækkenbund.
- Rygøvelse. Lig på maven med hænderne langs siden. Løft overkroppen op fra gulvet.
- Krydsløft. Stå på hænder og knæ. Før langsomt det ene ben bagud og op i vandret stilling (ift. ryggen).

http://www.youtube.com/watch?v=QOUyEH_rS6I

http://www.youtube.com/watch?v=ytLHRu_xB4A

<http://www.youtube.com/watch?v=pM1xjLcr6Z4>

<http://www.youtube.com/watch?v=3ID-QjzjmU8>

Baglår. De store muskler bag på låret.

- Nordic hamstring. Lig på knæ med fødderne fikseret (i ribbe eller af partner). Læn dig for over, og hold igen med lårmuskler. Tag fra med hænderne.
- Hamstring med elastik. Lig på ryggen med elastik fra væg til fod. Træk ben bagud.
- Leg curl med bold. Lig på ryggen med læg og fødder på stor bold. Træk bolden ind under dig, mens du bøjer ryggen op og derved står på skuldrene og ben på bolden.
- Leg curl med bold, et ben. Lig på ryggen med ene læg og fod på stor bold og anden fod i vejret. Træk bolden ind under dig, mens du bøjer ryggen op og derved står på skuldrene og ben på bolden.

http://www.youtube.com/watch?v=qPRZcNx_COA

<http://www.youtube.com/watch?v=gjGovy6NUqA>

<http://youtu.be/HF4HUYvIryw>

<http://youtu.be/HAZVSFQ7Y2s>

Ankel og knæ.

- ankeløvelse sidelæns med elastik. Sid på gulvet med elastik fra væg til fod. Vip foden mod ydersiden, så elastikken strammes.
- ankeløvelse sidelæns med elastik. Sid på gulvet med elastik fra væg til fod. Vip foden mod indersiden, så elastikken strammes.
- ankeløvelse baglæns med elastik. Sid på gulvet med elastik fra væg til fod. Vip med foden op mod knæet, så elastikken strammes.
- ankeløvelse opad. Gå og rul langsomt fra hæl til tå, så kroppen løftes, indtil du står på tæerne. Gentag med andet ben, og igen og igen.
- Vippebræt. Øvelse 1
- Vippebræt. Øvelse 2
- Vippebræt. Øvelse 3
- Vippebræt. Øvelse 4

<http://www.youtube.com/watch?v=QFgPY6oJWcA>

http://www.youtube.com/watch?v=v_ziz5mOvuY

http://www.youtube.com/watch?v=DnPpm_VKqhl

<http://www.youtube.com/watch?v=SBrHvR0BomM>

<http://youtu.be/hJMoEI-30-0>

<http://youtu.be/IEIcT5p8QK8>

<http://youtu.be/L0cDEszJ5wg>

<http://youtu.be/qXPle5K0qLA>

Svangsene og hælspore mv.

Lav øvelserne inden du investerer i indlæg!

<http://youtu.be/6gmucbbiPdo>

http://youtu.be/hqFRTIV3b_I

<http://youtu.be/f8Vlv0CDk5s>

Se i øvrigt

<http://vorespuls.dk/kropsstamme>

<https://www.youtube.com/user/sportsinjuryclinic/featured>

Øvelserne er valgt på baggrund af foredrag af:

Fysioterapeut Line Bostrup

Højen 12

5330 Munkebo

Tlf. 30137359

Mail. fysioline@live.dk

Web. www.genoptraening.nu