

Core-stabilitetstræning til SNIK

Coretræning vil være super godt for dig som løber, det vil kunne forbedre din styrke og stabilitet, herved vil du mindske sandsynligheden for at du får en skade, men det vil også give dig en bedre løbeøkonomi. Styrketræningen vil simpelthen give dig et mere økonomisk løb fordi du er i stand til at holde kroppen stabil og efter mange minutters løb.

Generelle retningslinjer for øvelserne

- Repetitioner: så mange som muligt hvis andet ikke er angivet.
- Sæt: 1-2
- Pause: så lidt som muligt, gå fra den ene øvelse til den næste.
- Hvis du kan bruge 2 x 20 min om ugen på det vil det være fantastisk, og husk at vi har tilbud hver tirsdag og torsdag efter træning hvor du kan deltage i styrketræning.

Planken - statisk øvelse.
Hold denne position i ca.
60sek.



Planken med én arm og ét ben – statisk øvelse.
Hold denne stilling i ca.
45sek eller så lang tid du
kan.
Husk at skifte arm og ben.



Løft hoften fri af jorden til
positionen vist på billedet.



Hold denne stilling i ca. 45-
60sek eller så lang tid du
kan.
Husk begge sider.



Lig på skulderbladene og

begge hæle.
Hold denne stilling i max.
45sek eller så lang tid du
kan.



Udgangsstilling som billede
1 – lav en sprællemænd på
siden. Husk begge sider.



Stå på det øverste ben med
det nederste ben bagest og
løftet. Hold denne stilling i
ca. 45sek eller så lang tid du
kan.
Husk begge ben.



Udgangsposition fra liggende
strakt på ryggen, til position
som vist på billede 2.



Hofteløft på siden med ét
ben. Det nederste ben skal
være bagest og løftet.
Husk begge sider.



Mavebøjninger. Fold
hænderne bag nakken. Hold
knæ og hofte i en vinkel på
90 grader. Løft albuerne til
knæene.



De strakte ben sænkes først til den ene side, blot et par cm over jorden, og dernæst til den anden side.



Fra udgangsposition som på billede 1 sænkes hoften, som vist på billede 2, og dernæst op igen.



Modsatte knæ og albue skal berøre hinanden skiftevis.



Løft kroppen så kun hoften berører gulvet.



Liggende på ryggen og med ét ben på bolden løftes hoften.



Liggende på ryggen rulles bolden frem og tilbage ved at bøje i knæene. Hoftene skal være strakte hele tiden.



Løft det ene ben langsomt og kontrolleret, så kroppen er vandret (som på billede 1). Sænk derefter kroppen som på billede 2, hvorefter den løftes til vandret igen.

