

Trænings-rekvisitter til udlån til SNIK's medlemmer.

Placering: SNIK's Atletikrum. Der ligger også en liste, hvorpå man noter navn og dato for udlån.

Balancepude 2 stk. (en sort og en blå).

De er ens i funktion – kun farven er forskellig. Størrelse: 50*40*6 cm

Brug den evt. med et hovedpudebetræk henover. Der medfølger udførlig instruktion med mange gode øvelser. Den er genial til at optræne svage ankler, så man ikke så let vrider om på foden.



Balance puden er lavet af skum, som derfor stiller krav til balancen og musklernes evne til at samarbejde, koordinere og stabilisere, for at holde kroppen på rette køl. Øvelsesplakat medfølger

Aqua-joggingvest. 1 stk. blå.

Derfor virker aqua-jogging:

Fordelen ved aqua-jogging er, at man bruger de samme muskler som i løb. Samtidig arbejder benet i vandet i de samme vinkler, når man bruger en aqua-joggingvest, som under løbetræning.

Hvilke løbeskader kan behandles:

Aqua-jogging kan med fordel bruges til genoptræning af klassiske løbeskader:

Skinnebetsbetændelse, akillesenebetændelse, træthedbrud, svangersenebetændelse, springerknæ (og til mange andre af de løbeskader, som skyldes stød-belastninger).

Her virker aqua-jogging ikke:

Ved en fibersprængning kan man generelt træne relativt mere intensivt i vand end ved løbetræning på landjorden. Her skal man dog passe på høj fart i perioden efter en fibersprængning.

Hold dig også fra aqua-jogging, hvis du har overbelastet dine hoftebøjere. Er du i tvivl, om aqua-jogging er det rette for dig, så kontakt en fysioterapeut, som kan vurdere din løbeskade.

Træn intervaller i vand:

Fordelen ved aqua-jogging er, at du sagtens kan få pulsen op lige som ved din løbetræning. Du kan endda træne maksimal iltoptagelse og hurtighed.

Efter en løbeskade skal man ofte holde igen med tempoet. For jo hurtigere man løber, des længere svæver man, og jo mere belastning giver det, når foden rammer jorden. Fart kan rive nogle løbeskader op, hvis du løber hurtigt for tidligt.

Samme problem er der ikke i vand. Derfor kan du fortsætte mange af dine intervaller fra løbeturen og så bare gennemføre dem som aqua-jogging i stedet for. Det giver samme træning for åndedrættet, og du bliver dejligt øm i musklerne bagefter. Konklusion: Du holder formen ved lige.