

Tips og tricks til at undgå løbeskader

Øvelserne herunder kan både bruges som en del af opvarmningen, på selve løbeturen eller efter løbeturen.
Og så kan øvelserne selvfølgelig også laves hjemme på stuegulvet.

Squat (træner lår og baller)



Stå med skulderbredde mellem dine fødder.
"Sæt" dig ned – flyt numsen bagud.
Knæene skal være bagved tæerne, og vægten på hælene.
Tæer og knæ skal pege samme vej.
Sørg for at have ret ryg og spænd godt op i maven.

Samme øvelse kan gøres lidt sværere, ved at stå på ét ben, som skiftevis kan løftes fremad eller bøjes bagud.

Hvis øvelsen føles svær, kan du starte med at træne med en stol, som "gribe-makker".

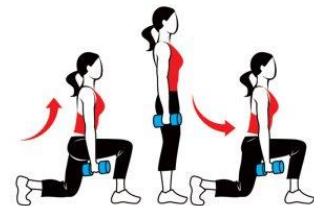


Lunge (træner forside af lår og baldemuskelatur)

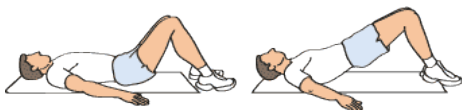
Stå med hoftebredde mellem fødderne og lad begge fødder pege fremad.
Træd et langt skridt frem og bøj ned i benene, så du holder en vinkel på ca. 90 grader på forreste og bagerste ben og rejs dig op igen.
Hold overkroppen ret. Skift ben og lav "udfaldet" skiftevis.

Variant:

- Samme øvelse kan laves med hop i mellem skiftene
- Eller øvelsen kan laves to og to inkl. "skubbe-kamp".



Bækkenløft (træner bagside af lår og balder + stabilitet omkring mave/ryg)

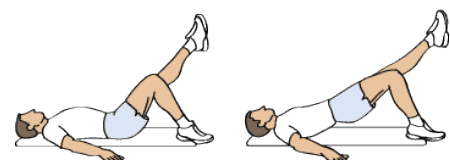


Lig på ryggen med benene bøjede.
Løft hoften højt op, mens benene stadig er parallelle, og knæene holdes stabile. Sænk så kroppen ned igen.

Jo længere væk fødderne er fra numsen, des mere fokus på baglårs-/hasetræning.

Variant:

- Samme øvelse lidt sværere: løft det ene ben frit
- Eller blot stræk det ene ben under øvelsen
- Du kan også "gå" længere væk fra numsen med fødderne og gå tilbage igen, før du sænker hoften.



Haserne

Find samme med en makker, hvor den ene skal agere "fitnessmaskine" og den anden ligge på maven med det ene ben bøjet op mod numsen.

"Fitnessmaskine" skal presse benet ned mod gulvet, samtidig med at makkeren yder modstand.



En anden øvelse:

Sidde på knæene.

Makkeren eller "fitnessmaskinen" holder fast i fødderne.

Du læner dig roligt fremad med armene klar til at tage fra.

Akillessene

Stå gerne på et trappetrin eller lignende, hvor du først strækker/løfter dig op på tæerne i en 3 sek. bevægelse og derefter sænker dig ned igen, også via 3 sek. bevægelse.

Øvelsen kan evt. også laves på en foldet måtte.

Svang-sene

Stå forlæns i bro og løft benene skiftevis op på tå.

Øvelsen kan også laves ved kun at stå i bro, og derved få et godt stræk af svangsenen.

Udvælg 3 – 4 af øvelserne og lav dem 12 - 15 gange.

Gentag 3 gange.

Læs mere her:

<https://www.dgi.dk/traenerguiden> (fås også som gratis app til mobilen)

www.vorespuls.dk

Ovenstående øvelser træner primært sener, sene-vedhæftninger mv.

Herudover er det lige så vigtigt med coretræning, dvs. træning af kroppens kernemuskulatur: mavemuskulaturen og de store muskler i ryggen.

Øvelserne stammer fra et fyraftensmøde, hvor René W. Olsen fra DGI i samarbejde med vores egen Steen Klercke (også DGI instruktør) gennemgik tips og tricks til, hvordan vi undgår løbeskader og overbelastningsskader.

Rigtig god fornøjelse med øvelserne.

Og mange tak til René og Steen for deres inspiration til os.