

10 øvelser på og ved bæk

- 7 styrkeøvelser for de store muskelgrupper
- 3 strækøvelser for benmusklerne

1. Træning af lårmuskel



Lav 10
gentagelser
af hver
styrkeøvelse

Hold hele foden i underlaget under øvelse. Bagdelen skal bare lige røre bænken, du skal ikke sætte dig helt. Er der problemer med knæene, så lad være at gå så langt ned.

2. Træning af armstrækker, bagsiden af overarmen



Bøj og stræk skiftevis i albuen. Jo længere du går ned, jo mere styrke kræver det. Kroppen holdes spændt, så der ikke svajes eller rundes i ryggen.

3. Træning af armbøjer, forsiden af overarmen

Tag fat med underhåndsgreb om ryglænet på bænken. Bøj og stræk i albuen. Der er et let bøj i hoften ellers er kroppen helt spændt.



4. Træning af lægmuskel

Op på tå og ned på hele foden.
Øvelsen kan trænes med lidt støtte
eller helt uden, så balancen også
udfordres.



5. Træning af mavemuskler – siddende eller liggende



Sid helt fremme på kanten af bænken, rund i ryggen ved at trække hagen ind til brystet, læn dig så langt tilbage som muligt, ret op i ryggen og ”træk dig frem”. Du må ikke støtte på ryglænet af bænken, når du går tilbage og fødderne skal blive i underlaget hele tiden.



Øvelsen kan også udføres liggende på en bänk. Lænden skal være i underlaget under hele øvelsen. Hænderne kan også være bag hovedet for at aflaste nakken lidt.

6. Træning af rygmuskler – siddende eller liggende



Sid fremme på bænken. Rund i ryggen ved at trække hagen indtil brystet, ret op ved aktivt at strække rygmusklerne, ret gerne så meget op, at der kommer et lille svaj i lænden.



Lig helt udstrakt, hænderne under panden, løft hoved, armen og bryst fri af bænken. Fødderne skal forblive i underlaget under hele øvelsen.

Alternativ – hold hoved, arme og bryst i underlaget og løft benene. Begge to samtidig eller et ad gangen.

7. "Planken" – liggende eller stående



Støt med fødder og underarme i underlaget. Spænd op i ryg- og mavemuskler. Du må ikke svaje i ryggen eller stritte med bagdelen. Hele kroppen er spændt, så rigtig mange muskler trænes samtidigt. Hold den ½ -1 minut.



Øvelsen kan også udføres stående, så er den ikke så anstrengende. Igen skal hele kroppen være spændt. Hovedet sidder i "forlængelse" af kroppen – hagen må ikke trækkes indtil brystet.

8. Stræk for lårmusklen/knæstrækker



Find balancen på det ene ben, tag fat om foden og træk den op til ballen. Hold benene samlet. Træk knæet bagud og skub hoften frem.

Hold hver strækøvelse i mindst 20 sek.

9. Stræk for hasemusklen/bagsiden af låret



Læg det ene ben op på ryglænet af bænken eller på selve bænken. Hav et lille let bøj i det ben du står på. Læn dig lid forover for at forstærke strækket.

10. Stræk for lægmusklen



Stræk bagerste ben, hold hele foden i underlaget, skub hoften frem og kig lige frem.