

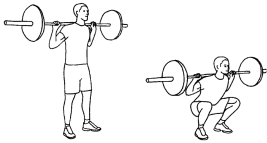
Illustration 37: øvelse A – lår – center



QR-kode til video af øvelserne



Forskellige øvelser med fokus på låret, som man kan lave i et fitnesscenter.



Squat med vægtstang

Start stående med stangen hvilende bag nakken. Hold tommelfingrene rundt om stangen og benene lidt bredere end hoftebredde. Se ligeud, og hold ryggen godt spændt. Nu sænker du dig ned og er opmærksom på at holde en oprejst og ret ryg under hele bevægelsen. Sænk dig ned, så låret er vandret med gulvet, og rejs dig op igen. Det er OK at gå dybere, men kun hvis du ikke får ondt



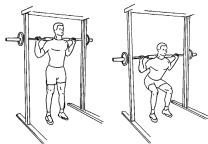
Goblet squat

Start i en stående position med kettlebellen foran, men tæt indtil kroppen. Albuerne holdes lige ned under kuglen. Hav tyngden på hælene, og sæt dig ned i en dyb knæbøjning. Brug benene til at strække dig op til startpositionen. Hold ryggen strakt gennem hele bevægelsen.



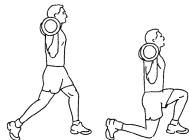
Squat med håndvægte

Stå med en hoftebreddes afstand mellem fødderne og en håndvægt i hver hånd. Bøj ned til ca. 90 grader i knæene, og rejs dig op til udgangspositionen igen. Hold ryggen strakt under hele øvelsen.



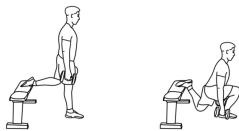
Squat i Smith-stativ

Stå med let udadrettede fødder og stangen hvilende på skuldrene. Bøj ned til ca. 90 grader i knæene, og pres op igen. Hold ryggen ret under hele bevægelsen.



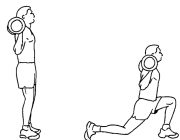
Split squat med vægtstang

Stå med stangen hvilende på skuldrene. Det aktive ben placeres et godt stykke foran det andet. Bøj ned til ca. 90 grader i knæet, og pres op igen. Hold overkroppen oprejst og blikket fremad under hele bevægelsen. Byt ben, og gentag.



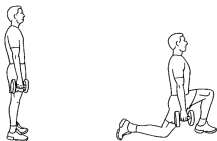
Bulgarian split-squat på stol med håndvægte

Stå med bagerste ben på en stol og en håndvægt i hver hånd. Sænk dig ned, til du har ca. 90 grader i forreste knæ, og før dig op til udgangspositionen igen. Knæ og tæer skal pege lige frem, og ryggen holdes ret under hele øvelsen.



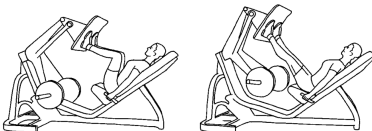
Lunge med vægtstang

Stå med samlede ben, og lad stangen hvile på skuldrene. Løft det ene ben, og fald fremover. Når benet rammer gulvet, kontrolleres bevægelsen, til kroppen er i en dyb position. Spark fra, og returnér til udgangspositionen. Denne øvelse kræver noget balance, så start med lav vægt.



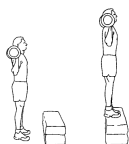
Lunge med håndvægte

Stå med samlede ben, en håndvægt i hver hånd og armene ned langs siden. Løft det ene ben, og fald fremover. Når benet rammer gulvet, bremses bevægelsen, til kroppen er i en dyb position. Stød fra med benet, og returnér til udgangspositionen. Denne øvelse kræver noget balance, så start med lav vægt



Benpres

Placér benene på fodbrættet i en hoftebreddes afstand. Hav ca. en 90-graders vinkel i knæene. Stram op i mave- og lænderegionen, og pres opad, til benene næsten er strakte. Vend tilbage til startpositionen, og gentag. Denne øvelse er mere sikker og lettere at lave end squat og lunge



Step up med vægtstang

Stå med stangen hvilende på skuldrene. Gå op og ned ad bænken med skiftevis højre og venstre ben først.