

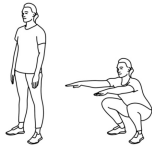
Illustration 38: øvelse A – lår – hjemme



QR-kode til video af øvelserne



Forskellige øvelser med fokus på låret som man kan lave derhjemme.



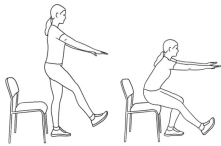
Squat

Stå med fødderne i en skulderbreddes afstand og armene strakt frem foran kroppen. Bøj ned til 90 grader i knæene, og pres op igen. Ryggen holdes ret og blikket frem under hele bevægelsen. Du må gerne gå dybere, men kun hvis du ikke får ondt.



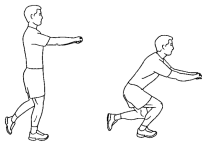
Squat til stol

Denne version af squatøvelsen kan du benytte, hvis det føles svært at lave almindelige squats. Stå med en skulderbreddes afstand imellem benene foran en stol. Sæt dig kontrolleret ned på stolen med ret ryg, og rejs dig igen.



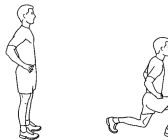
Etbens-squat med stol

Denne version kan du benytte, hvis det bliver for nemt med squat med stol-øvelsen. Stå på ét ben. Stræk det andet ben foran dig, og hold også armene strakte foran dig. Sænk dig kontrolleret ned og bagud imod stolen, til du sidder på stolen. Rejs dig op igen stille og roligt. Forsøg at holde knæet stabilt under hele bevægelsen.



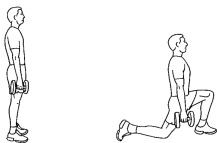
Etbens-squat

Denne øvelse er ret svær og kræver både balance og styrke. Stå på ét ben med armene strakt frem foran kroppen. Det passive ben kan eventuelt sættes bag det aktive og kun støtte. Bøj ned til 90 grader i knæet, og pres op igen. Ryggen holdes ret under hele bevægelsen. Gentag med det modsatte ben.



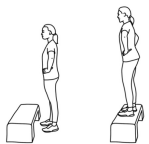
Lunge

Stå med samlede ben og hænderne i siden. Løft det aktive ben, og fald frem. Når foden rammer gulvet, bremses bevægelsen. Følg, til kroppen er i en dyb position. Stød fra, og returnér til udgangspositionen. Gentag med det andet ben.



Lunge med håndvægte

For at gøre det lidt hårdere kan du lave lunges 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.



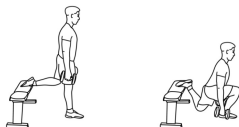
Træd op på trappe

Træd op og ned ad en trappe eller et trin. Skift ben for hver gang.



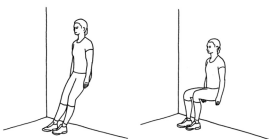
Bulgarian split-squat med stol

Denne øvelse er god, når du er blevet lidt stærkere. Stå på ét ben. Placer det bagerste ben på stolen bag dig. Sænk dig kontrolleret så langt ned, du kan. Pres dig op med tyngden hen over dit forreste ben. Forsøg at holde ryggen og knæet stabilt under hele bevægelsen.



Bulgarian split-squat med stol og håndvægte

Denne øvelse kan du bruge for at gøre bulgarian split-squat endnu hårdere. Stå på ét ben. Placer det bagerste ben på stolen bag dig. Sænk dig kontrolleret så langt ned, du kan. Pres dig op med tyngden hen over dit forreste ben. Forsøg at holde ryggen og knæet stabilt under hele bevægelsen.



Jægerhvile mod væg

Denne øvelse er virkelig hård. Stil dig med ryggen lænet op ad en væg. Sæt dig ned til 90 grader i hofte og knæ, mens du stadig læner dig op ad væggen i såkaldt jægerhvile. Bliv siddende i den stilling så længe, du kan. Gentag 3 gange.