



Sidestræk med sjippetov - Kim Nedergaard:

Et sjippetov ligges dobbelt og snoes om hånden med den ene ende og holdes i den anden. Afstanden i løkken skal passe med at du kan placere foden her i og strække dit ben helt ud. Her efter løftes/strækkes benet ud. Du kan med fordel benytte denne øvelse når du er alene og gerne vil strække indersiden af dit ene lår og bagsiden af det andet. Øvelsen er velegnet for sportsudøvere der skal bruge ekstrem smidighed fx gymnastikudøvere eller kampsportsudøvere (høje spark).

Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGR:

12-15 år

ANTAL:

1 el. flere

REKVISITTER:

30315
Sjippetov
1 stk.
Sjippetovene findes i flere kvaliteter og længder

Placer dig ved et træ, væg, ribbe eller lignende med sjippetovet



Start med at ligge sjippetovet dobbelt og tilpas afstanden så en passende løkke fås. Sæt herefter foden ind i løkken.

Løft benet mod lodret med løkken omkring foden



Løft nu dit ben mod lodret (gerne i små step) samtidig med at du benytter dine armkræfter til at løfte dit eget ben med. Fortsæt løftet til du når din maksimale strækhøjde.

Slap af mens du har benet løftet lodret op



Når du når dit maksimale stræk er det vigtigt du forsøger at slappe af og benytter åndedrættet korrekt. Dybe ind- og udånder. Træk vejret ind gennem næsen og pust ud gennem munden.