



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 12 år

REKVISITTER:

Elastikker.

ANTAL:

1 el. flere

VARIGHED:

Fra 10 minutter

Jesper Henriksen - elastikker:

Når du træner med et elastikbånd, får du et fleksibelt og skånsomt træningsredskab. Styrken i elastikken skal varieres, alt efter hvor langt du er i skadesforløbet, eller hvor hård du ønsker din forbyggende træning skal være. Døjer du med lysken eller hofteproblemer, kan du benytte dig af disse øvelser til at komme dig over en eventuel skade. De kan ligeledes bruges, hvis du bare har brug for forbyggende træning mod skader i det område.

SÅDAN GØR DU:



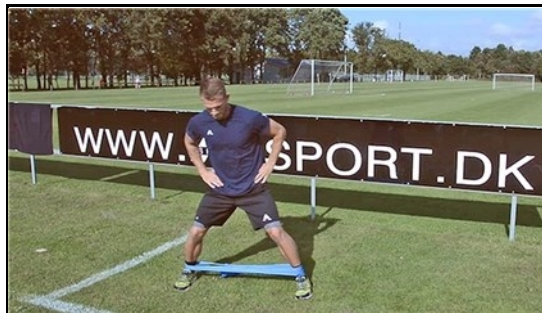
Træning af lysken og hofte

Du skal bruge et bordben, ribbe eller lign. som du kan spænde elastikken rundt omkring. Sving forsigtigt dit strakte ben ind - eller udad. Du kan med fordel bruge en stol, hvis du har svært ved at holde balancen. Gentages 10-20 gange a 3 sæt, eller indtil musklen føles træt.



Træning af lysken og hofte

Du skal bruge et bordben, ribbe eller lign. som du kan spænde elastikken rundt omkring. Sving forsigtigt dit strakte ben frem, og tilbage til udgangsposition. Du kan med fordel bruge en stol, hvis du har svært ved at holde balancen. Gentages 10-20 gange a 3 sæt, eller indtil musklen føles træt.



Træning af lysken og hofte

Bind elastikken sammen, så den har et passende stræk. Placér den rundt om dine ankler. Herefter tager du 3-4 sidesteps til højre, og derefter venstre. Vær opmærksom på at holde spændningen i elastikken gennem hele øvelsen. Gentages 3 gange, eller indtil musklen føles træt.