



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Idræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 16 år

REKVISITTER:

Vægtmanchet (1 stk.).

ANTAL:

1 el. flere

VARIGHED:

Fra 5 minutter

Kim Nedergaard - benøvelser med ankelvægte:

Ved at træne spark med ankelvægte på øges belastningen på de muskler du benytter for at løfte benet, udføre sparket og trække benet på plads igen. Det er primært muskler i benet samt i din core (mave, side og ryg). At træne spark med ankelvægte vil øge din muskelstyrke så du dels sparker hårdere, men også højere og får bedre kontrol over benet. Du kan fjerne fokus fra balancen ved at udføre disse løfteøvelser/benøvelser liggende. Herved at 100% fokus på udviklingen af din muskelstyrke. Du udfører simpelthen forskellige bevægelser med enten 1 kg eller 2 kg belastning på anklen. Ved tunge vægte (2 kg eller mere) er det vigtigt du laver en kontrolleret bevægelse uden eksplosion for ikke at skade knæled og hofter. Du kan fx lave et enkelt løft op/ned som du gentager fx 10 gange inden der skiftes ben. Også sparkebevægelsen (uden eksplosion) kan udføres til fx sidespark. Du mærker tydeligt når du har nået din maks. Inden du får krampe skifter du til modsatte ben eller ny øvelse.

Variation: Almindeligt benløft med enten et eller begge ben (træner mavecore og hofter/lyske). Sideløft med strakt ben (træner sidemusculatur og hofter/lyske). Sidespark (træner også sidecore samt hofter/lyske). Krydse benene (begge ben starkte). Denne øvelse træner primært din mavecore.

SÅDAN GØR DU:



Udgangsposition til løft/bevægelse

Placer dig i den position du skal udføre løftet fra. I dette tilfælde liggende på side eller ryg.



Kontrolleret og rytmisk løft

Få en rytmisk bevægelse i gang (fx 10 gentagelser) hvor du forsøger kun at benytte siden/hoften til at udføre bevægelsen med. Fx sideløft op/ned i en flydende rytme.



Skift ofte mellem øvelserne

Det er ikke optimalt at lave samme øvelse til du går i krampe. Skift i stedet for ofte mellem forskellige løfteøvelser. Der findes rigtig mange.