

# Styrka och rörlighet för löpare

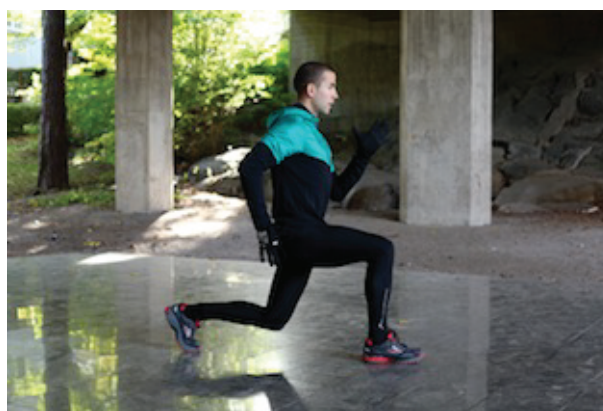
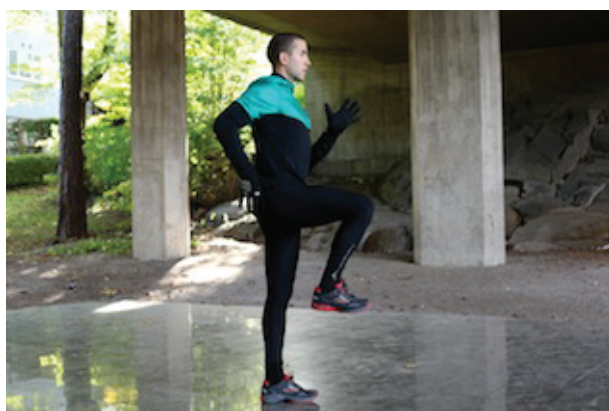
## Utfallssteg

2-4x16-20 steg.

Tränar styrka i sätesmuskler, framsida låt och stabilitet för knä- och höftleder. Förbättrar även rörlighet i höftböjarna.

### **Tänk på!**

Att behålla neutral rygg - ej svanka alltså. Överkroppen ska vara lodrät genom hela utförande, aldrig tippa framåt eller bakåt. Kan antingen göras på stället eller genom att gå framåt.



## Knäböj

2x20

Tränar styrka i ben och rörlighet för fotleder och brösttrygg.

### **Tänk på!**

Att behålla neutral rygg. Du behöver "dra in svansen" något i nedre läget för att motverka att svanka. Ta istället ut rörligheten i brösttryggen genom att hålla upp överkroppen och sträva bakåt med armarna. Linjen mellan underben och överkropp ska vara parallell, se bilder nedan.



# Draken

Målet bör vara att klara 2x20/ben. Träna successivt upp styrkan. Kvalitet framför kvantitet.

Träna styrka, rörlighet och stabilitet i bålmskler, höftens utsida, benets utåtrotatorer, fotledens stabilitet. Viktigt för löpare!

## **Tänk på!**

1. Att du har neutral rygg/lätt svank genom hela utförandet. 2. Att höften är parallell i alla lägen. 3. Att bakre benet är spänt och lika aktivt som ståbenet. Stå gärna på lätt böjt knä.



# Sidoplankan

2-3x30-90 sekunder/sida.

Träna styrka och stabilitet i bålmskler och höftens utsida. Viktigt för löpare!

## **Tänk på!**

Att kroppen ska vara rak. Det ska gå ett lod genom kroppens mittlinje.

