

Ride træningsprogram

Hvis du synes at det fulde program er for omfattende, er der et forslag til hvilke øvelser du kan gøre brug af og stadig opnå en rimelig grundtræning inden rideferien.

For at få det størst mulige udbytte af rideferien, er det vigtigt at være i form. Har man ikke mulighed for at træne på allerbedste måde, nemlig ved at ride og ride og atter ride, så er styrketræning den næstbedste måde at forberede sig på. Vi har fået sammensat et program, som lige præcis tager fat i de muskelgrupper, der er vigtige i forbindelse med ridning.

Man kan gå i gang gradvist, helst min 4 uger før rideferien. Begynd med at gøre øvelserne 1 x antallet hver og siden sætte det op til det foreslåede. Prøv at gøre øvelserne hver anden dag eller mindst 2 gange om ugen. Al anden form for fysisk aktivitet hjælper også i den rigtige retning, her kan anbefales cykling i naturen eller alternativt spinning på motionscyklen.

Man kan gå i gang gradvist, helst min 4 uger før rideferien. Begynd med at gøre øvelserne 1 x antallet hver og siden sætte det op til det foreslåede. Prøv at gøre øvelserne hver anden dag eller mindst 2 gange om ugen. Al anden form for fysisk aktivitet hjælper også i den rigtige retning, her kan anbefales cykling i naturen eller alternativt spinning på motionscyklen.

Opvarmning

Start med at sjippe i et behageligt tempo i ca. 2 – 5 min.

Styrketræning

1. Ryg



Lig på maven og kig ned i gulvet. Stræk armene op over hovedet. Løft nu modsat arm og ben samtidigt i roligt tempo, sænk dem og gentag med modsat arm og ben. Arme og ben skal holdes strakte. Gentages 3 x 15 gange.

2. Mave



Lig på ryggen med bøjede knæ og armene støttet bag nakken. Kig op mod loftet og løft roligt hoved og skuldre op og ned. Gentages 3 x 20 gange.

3. Lår



Lig på ryggen og støt armene bag dig. Bøj det ene ben og stræk det andet. Løft nu det strakte ben roligt uden at røre gulvet. Gentages 3 x 25 gange.

4. Lår



Stå med en lille afstand mellem fødderne, som peger fremad og armene ned langs siderne. Før nu begge arme frem, samtidigt med at du går ned i knæ og op igen. Gentages 8-10 gange.

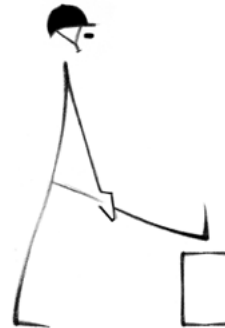
Strækkeøvelser

1. Ryg



Kom ned på hænder og knæ, stræk begge arme i gulvet foran dig. Stræk langt frem og hold strækket i 20 sek.

2. Haser



Stil dit ene ben op på en forhøjning. Læn overkroppen ind over det løftede ben. Hold strækket i 20 sek. På hvert ben.

3. Inderlår



Sid ned på enden med bøjede knæ ud til siderne og fødderne mod hinanden. Pres knæene ned mod gulvet og hold strækket i 20 sek.

Så er der vist bare tilbage at ønske jer en rigtig god tur. Håber at dette har været til hjælp!