

Ride træningsprogram

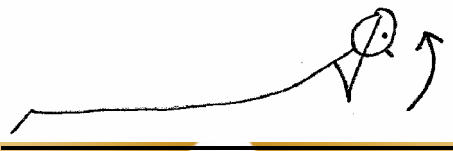

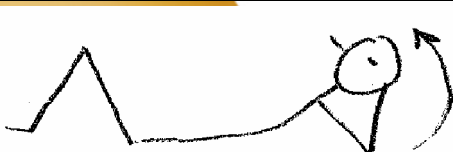
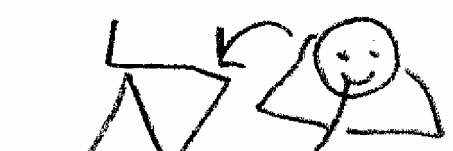

For at få det størst mulige udbytte af rideferien, er det vigtigt at være i form. Har man ikke mulighed for at træne på allerbedste måde, nemlig ved at ride og ride og atter ride, så er styrketræning den næstbedste måde at forberede sig på. Vi har fået sammensat et program, som lige præcist tager fat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

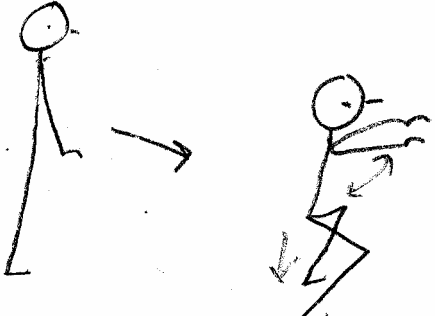
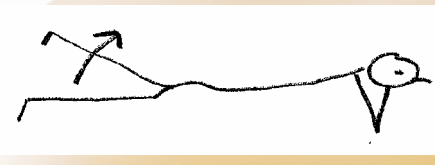
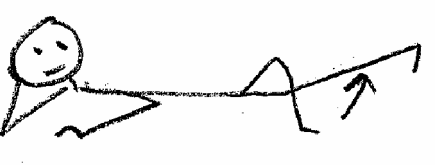
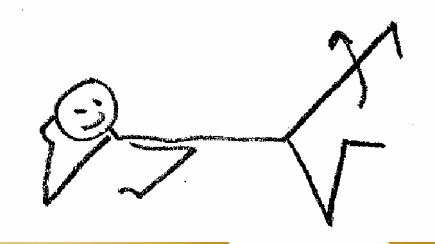
Man kan gå i gang gradvist, helst min 4 uger før rideferien. Begynd med at gøre øvelserne 1 x antallet hver og siden sætte det op til det foreslåede. Prøv at gøre øvelserne hver anden dag eller mindst 2 gange om ugen. Al anden form for fysisk aktivitet hjælper også i den rigtige retning, her kan anbefales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

Opvarmning:

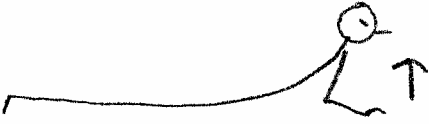



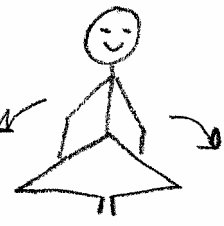
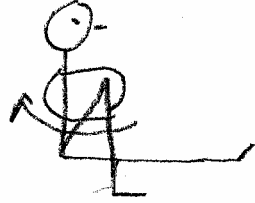
Start med at sjippe i et behageligt tempo i ca. 2 – 5 min.

Styrketræning:

Øvelse	Billede	Forklaring
1. Ryg		Lig på maven med albuerne ud til siderne og hænderne under panden. Løft nu overkroppen roligt op og ned. Gentages 3 x 15 gange.
2. 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.
3. 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
4. Mave		Lig på ryggen med bøjede knæ og armene støttet bag nakken. Bøj det ene ben henover det andet knæ. Løft nu overkroppen og før modsat skulder i retning af det bøjede knæ. Gentages 3 x 15 gange med hver side.
5. 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.

6. Lår		<p>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</p>
7. Haser		<p>Lig på maven og støt hovedet på armene. Med strakt ben løfter du nu dit ene ben roligt op og ned uden at røre gulvet. Gentag 3 x 25 gange med hvert ben.</p>
8. Inderlår		<p>Lig på siden med dit nederste ben strakt. Bøj dit øverste ben henover det nederste ben. Løft nu det nederste ben roligt op og ned uden at røre gulvet. Gentages 3 x 25 gange med begge sider.</p>
9. Yderlår		<p>Lig på siden og støt hovedet. Bøj dit nederste ben og lad det hvile i gulvet. Løft dit øverste ben strakt og bøj foden således at hælen peger opad og tærne peger nedad. Løft nu benet roligt op og ned uden at røre gulvet. Benet løftes bagud som om hælen skal ramme loftet. Gentages 3 x 25 gange med hvert ben.</p>

Strækkeøvelser

Øvelse	Billede	Forklaring
1. Mave		Lig på maven og sæt hænderne i gulvet ud for dit bryst. Løft nu overkroppen op og hold strækket i 20 sek.
2. Ryg		Kom ned på hænder og knæ, stræk begge arme i gulvet foran dig. Stræk langt frem og hold strækket i 20 sek.
3. Lår		Stå med støtte. Tag fat om din ene fod, saml knæene og pres hælen mod din ende. Hold strækket i 20 sek.
4. Haser		Stil dit ene ben op på en forhøjning. Læn overkroppen ind over det løftede ben. Hold strækket i 20 sek. På hvert ben.
5. 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.
6. Yderlår		Sid ned med dit ene ben strakt og det andet bøjet med føden i gulvet på den anden side af det strakte ben. Pres knæet op på tværs af kroppen mod din modsatte skulder. 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!

Udarbejdet eksklusivt til Hippo Tours af Idrætsfysiolog Linda Young.