

Morten Langaa Jensen

// PeakCoaching

Løbeteknik 1. etape

6. november 2016

Hej alle og tak for sidst, og fordi I gad at høre på mig. Jeg håber, at I havde en rigtig god løbetur på Stiftens 1. Etape.

I forbindelse med løbeteknik fortalte jeg lidt om, hvor vigtigt det er at have en god holdning og hældning, når du løber. En god holdning starter med hvordan du anvender din hoftedåse når du løber. Så derfor begynder vi med hoften.

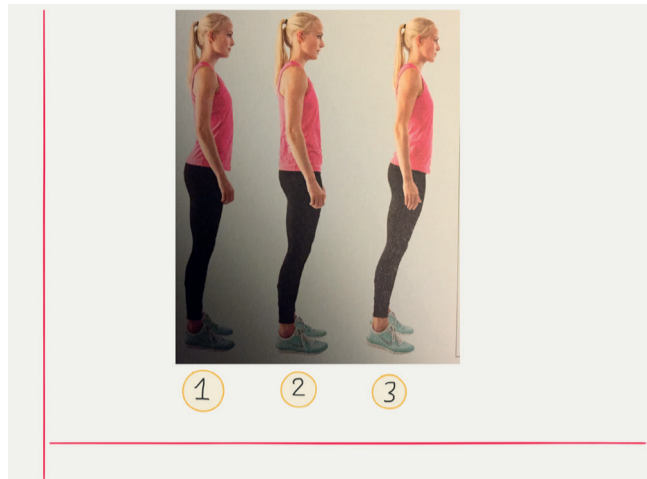
Dette fordi du jo lige så godt kan anvende tyngdekraften på en god måde, når vi nu ikke kan blive fri for den ;=))

Så her kommer lige et resume af de første 3 øvelser, der er rigtig gode at anvende/træne lige før du starter på en løbetur, og som bonus en ekstra øvelse som du kan lave, når du står på dørtrinnet derhjemme - før løbeturen (øvelse 3).

Desværre gik der ged i den videooptagelse jeg optog af jer, mens I løb forbi mig. Jeg ved ikke helt hvad der gik galt, men den blev i hvert fald ikke gemt i hele sin længde.

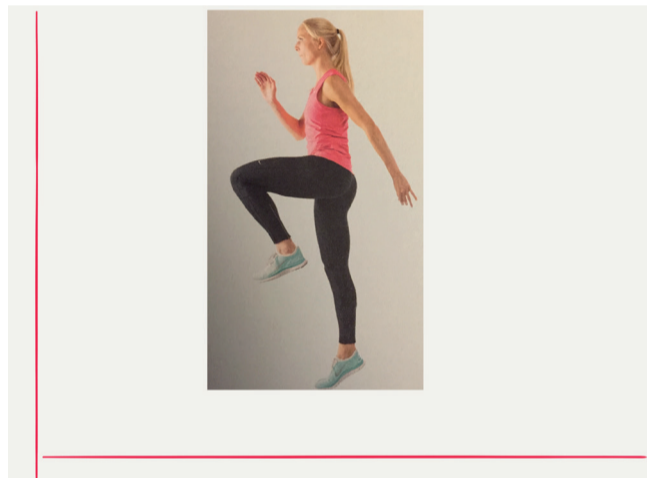
På Stiften 2. Etape i Faaborg vil jeg før løbet starter, lave en ny video optagelse med dem som har lyst - og gerne vil have feedback på løbestil. Og vi fortsætter med 3 nye øvelser.

Tak til alle og rigtig god træning!
Mvh Morten Langaa Jensen



1. Vip hoften opad og skub den frem:

- Stå med hoftebredde mellem fødderne
- Vip bækkenet fremad og opad ved at spænde musklerne i bagdelen og den nederste del af maven
- Hold stillingen i 2-3 s, og skift imellem stilling 1 og 2
- Gå videre til stilling 3 ved at skubbe hoften frem indtil hælene løfter sig fra underlaget, og du falder fremover
- Hold stilling 3 i nogle s



2. Gå eller løb på stedet:

- Start i stilling 2
- Løft knæene skiftevis, og sæt den forreste del af foden i underlaget lige under kroppen uden at bevæge dig fremad. Lad armene svinge frem og tilbage.
- Gentag 2-3 gange a 30s



3. Bevæg hoften sidelæns:

- Stå med den ene fod på en dørtærskel eller lignede
- Løft hoften op i den side hvor foden svæver
- Lav cirkler opad-fremad-nedad-bagud med hoftebenet
- Gentag 10 gange med hvert ben



4. Gå som en kaptjener:

- Brug teknikken fra øvelse 3, og gå med overdrevne sidelæns bevægelser i hoften
- Tænk på at hoften skal være højest i den side, hvor benet er fremme
- Gå 2-3 x 30 m