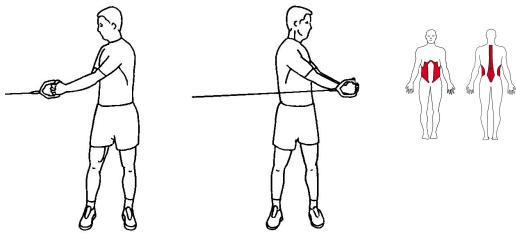


Disse 6 styrkeøvelsene har som formål å gjøre deg til en bedre løper. Sterkere kropp betyr; en raskere, mer utholdende, og generelt sprekere kropp.



1. Stående rotasjon m/ armsving

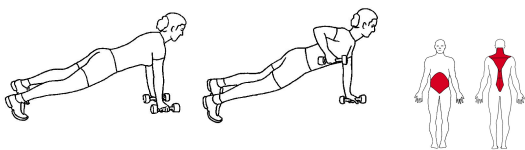
Mål:

Å holde øvre del av ryggen løs og ledig når du løper.

Løping krever god armsving og bevegelse i øvre del av rygg. Kroppen skal kunne rotere rundt seg selv, og øvre del av rygg må være "løs og ledig":

Hold håndtaket i navlehøyde og stå med overkroppen rotert mot apparatet. Drei overkroppen og sving armene mot den andre siden.

Sett: 3 , Reps: 30-50 for hver side



2. Renegade roing

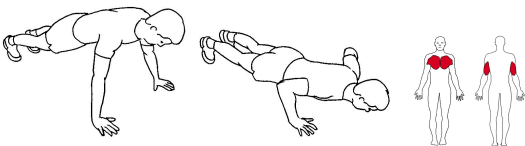
Mål:

Stabilisere kjernemuskulaturen og samtidig øke skulderstyrken.

For å holde deg på beina lengst mulig, trenger du sterke stabiliseringsmuskler i overkroppen. Denne øvelsen trener både trapezius, skuldre og øvre del av rygg samtidig, og er perfekt for alle løpere.

Stå i plankstilling på tær og strake armer med en hantel i hver hånd. Bøy i albuen og trekk armen oppover og bakover. Senk rolig ned og gjenta med den andre armen. Hold strak kropp under hele øvelsen.

Sett: 3-4 , Reps: 12-15



3. Push up 2

Mål:

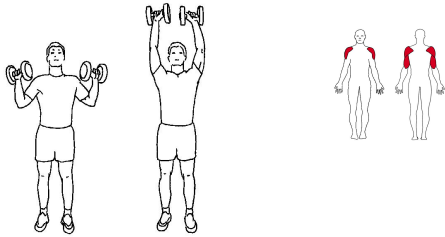
Ved å kombinere push-up med renegade row, vil du i tillegg til å trene bryst og overarmer, oppnå en anaerob treningseffekt.

Utføre renegade rows og push-up som supersett der du parer 12-15 reps med renegade rows med 12-15 reps push-up. Umiddelbart etter at du har gjennomført renegade rows, skal du gjennomføre push-up uten pause imellom.

Stå på føtter og hender med en strak fiksert kropp. Ha mer enn skulderbreddes avstand mellom hendene. Senk kroppen ned mot gulvet og press tilbake, uten å knekke i hoften.

Sett: 3-4 , Reps: 12-15





4. Stående hantelpress

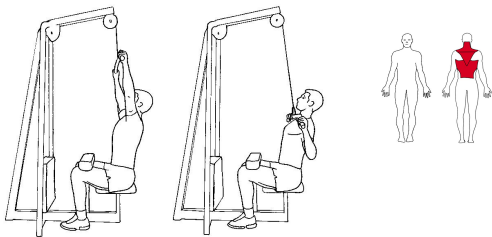
Mål:

Ved å kombinere en vertikal skyv- og trekk øvelse, bidrar du til å styrke overarmer og skuldermuskulatur ytterligere.

Kombiner skulderpress med nedtrekk. Først ett sett med skulderpress, deretter ett sett nedtrekk. Gjenta 4-5 sett med 12-15 reps av hver.

Stå med et godt grep om hantlene som holdes på utsiden av skuldrene. Press opp til hantlene holdes på strake armer over hodet.

Sett: 4-5 , Reps: 12-15

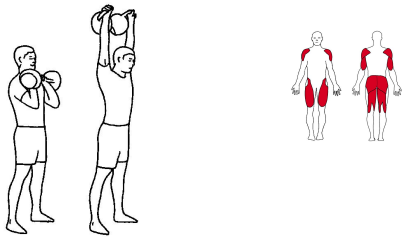


5. Cybex: Lat Pulldown 1

Ta et bredt grep, legg deg litt bakover og kikk skrått opp. Press brystkassen fram og trekk stangen ned til brystet. Før langsomt tilbake og gjenta.

Utføres i supersett med skulderpress.

Sett: 4-5 , Reps: 12-15



6. Kettlebell thruster

Mål:

Trener hele kroppen i en og samme øvelse.

Å løpe over lange distanser krever at hele kroppen jobber på lag. Denne øvelsen setter i gang alle de store muskelgruppene i kroppen, og vil i tillegg til å trene styrke sørge for å få opp pulsen din.

Start med kettlebellene fremfor, men tett inntil kroppen. Stå med skulderbredde avstand mellom føttene, og senk kroppen kontrollert ned som i en dyp knebøy. Sitt bak og ha tyngden på helene. Fra bunnposisjon strekkes kroppen oppover og avsluttes med å presse kettlebellene opp over hodet. Bruk bena aktivt til å få kulene opp over hodet med strake armer. Det er viktig at ryggen holdes rett gjennom hele bevegelsen.

Sett: 3-4 , Reps: 12-15

