

Ride træningsprogram

Quick version

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.



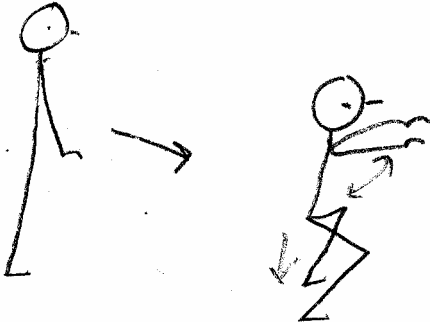

For at få det størst mulige udbytte af rideferien, er det vigtigt at være i form. Har man ikke mulighed for at træne på allerbedste måde, nemlig ved at ride og ride og atter ride, så er styrketræning den næstbedste måde at forberede sig på. Vi har fået sammensat et program, som lige præcist tager fat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

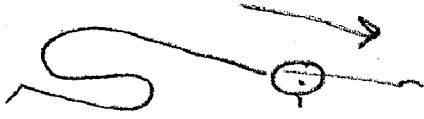
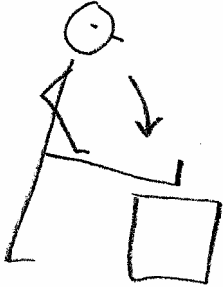
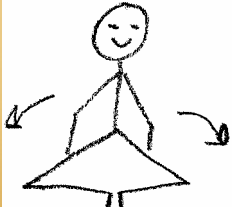
Opvarmning:

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

Styrketræning:

Øvelse	Billede	Forklaring
1. Ryg		Lig på maven 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		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
4. Inderlår		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.

Strækkeøvelser

Øvelse	Billede	Forklaring
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!

Udarbejdet eksklusivt til Hippo Tours af Idrætsfysiolog Linda Young.