



Ét-bens dødløft

Fysisk og Motorisk træning
24. Opbyggende vægttræning
TBU-bog s. 103

Formål:

At træne løbernes styrke i balle og baglår i yderpositioner, som er vigtigt ved løb i høj fart, samt balance og stabilitet på ét ben.

Antal gentagelser og belastning:

Introduktion: 3 sæt af 10-12 gentagelser på hvert ben med to 2-8 kg kettlebells.

Ellers 3 sæt af 12 gentagelser på hvert ben med to kettlebells med samlet vægt tilsvarende 18 RM. Der skal holdes ca. 2 min. pause mellem hvert sæt, hvor der kan laves stabilitetsøvelser.

Beskrivelse af øvelsen:

Løberne laver først et sæt på det ene ben og skifter umiddelbart efter til det andet ben.

Udgangspositionen er stående med to kettlebells placeret på gulvet, én på hver side af fødderne. Det ene ben føres bagud og op til vandret, mens overkroppen bøjes forover til vandret, så ben og overkrop danner et "T". Begge ben og ryg holdes så strakte som muligt i hele bevægelsen.

Når benet føres tilbage til udgangspositionen i gentagelserne løftes kettlebells i sekvensen: venstre – begge – højre – begge – venstre – begge – højre – begge osv. Skiftene vil udfordre balancen og stabiliteten.

Udover at være strakt i ryg og ben skal løberne fokusere på, at bækkenet skal holdes vandret, og altså ikke rotere.

Øvelsen skal laves i et roligt og kontrolleret tempo så det tager ca. 2 sek. at løfte vægten og 2 sek. at sænke den igen. Øvelsen kan med fordel laves uden sko.

Alder: 15- år

Udstyr: To kettlebells, alternativt to håndvægte eller en vægtstang og vægtskiver.

Terræn: Fladt og jævnt gulv

Del af program: Opbyggede vægttræningsprogram 1

Variationer:

Øvelsen kan også laves med to håndvægte og gøres på samme måde som i beskrivelsen. Eller den kan laves med en vægtstang med/uden vægtskiver eller én vægtskive, der holdes med begge hænder.

Video:

Der er lavet en video af øvelserne. Videoen ligger på DOFwebtv på YouTube (klik på ikonet). På YouTube kan du også finde videoer af andre øvelser.

Video på DOFwebtv

