



## Styrketræning: Stramme lår

Af Marina Aagaard, MFT - for Sund Nu 7/2010

**Hvorfor spille utallige timer i fitnesscentret med maskintræning, der alligevel ikke giver dine ben den facon, du drømmer om? Det gør veltrænede sportsudøvere ikke. De bruger frie vægte og kombinationsøvelser som dem her!**

Føler du, at lårerne er lidt for uformelige eller velpolstrede? Har du måske endda allerede været i gang i fitnesscenteret med diverse maskinøvelser og toningsprogrammer uden at opnå de ønskede resultater. Så er der hjælp at hente her. Effektive styrketræningsøvelser for lårerne sætter gang i forbrændingen og tager målrettet fat i problemområdet. Kun 20-30 minutter, 3 gange om ugen, giver dig resultater!

### Undgå spildtid

Fordelen ved at skrotte de knapt så virksomme øvelser og satse på de rigtige styrketræningsøvelser er, at øvelserne er sjovere og du får strammere lår med minimalt tidsforbrug. Samtidig har styrketræning af lårerne også vigtige sidegevinster. Du får stærkere knæ og modvirker smerter, slid og overbelastning. Samtidig får du en langt bedre balance, som forhindrer risikoen for fald og knoglebrud.

Med alderen mistes både spændstighed, styrke og balance. Især de store muskler i lårerne, som er aktive i de fleste bevægelser, har derfor særligt brug for opstramning med effektiv styrketræning, så hverdags-, fritids- og idrætsaktiviteter stadig kan udføres med lethed. Fx gør stærkere lår det også lettere at løbe og mindsker risikoen for skader.

Heldigvis har utallige forsøg med styrketræning af benene vist imponerende resultater. Fx viste en undersøgelse, at ældre kvinder, efter tung styrketræning i 12 uger, øgede styrken i lårmuslerne med 130% og deres ganghastighed med 25%! Og stærkere lår kan også forbedre din løbehastighed.

*Obs.: Flere forsøg viser forbedringer fra 25-170 %. De fantastiske resultater skyldes, at styrketræning for lårerne både gør dem stærkere og forbedrer motorikken, nervesystemet.*

### Gode ben

Styrketræning er et universalmiddel til 'gode ben'. Og de stærkere ben gør det muligt for dig at få mere ud af alle andre træningsformer, du har lyst til at give dig i kast med. Det eneste krav er, at øvelserne er velvalgte og at træningen er 'tung'. Det lyder meget tungt, men så tungt er det heller ikke. Det betyder blot, at du ikke bør kunne tage flere end 8-12 gentagelser, hvor den sidste er så anstrengende at du ikke kan tage én mere med god form. Dvs. du må ikke kunne blive ved og ved, for så får du ikke nær så gode resultater.

I starten, hvis ikke du er vant til at styrketræne, skal du tage det roligt. Du må aldrig løfte tungere end at du let kan udføre øvelserne i fin stil. Her får du nyttig viden og tre udfordrende og effektive lærøvelser. God fornøjelse.

### Lårmuskler

Musklen på forsiden af låret, knæstrækkeren, består af hele fire muskeldele og når du laver forskellige øvelser og træner med fuldt bevægeudslag, får du fat i dem alle. Bonus: Musklen på baglåret trænes også i øvelserne fremfald (lunge) og benbøjninger (squat). Det giver benene en flottere facon og stabilitet i knæene.

På ydersiden og indersiden af benene er der muskler, som hjælper med at stabilisere bækkenet, især i øvelser på et ben og med fremfald, så de trænes også med i øvelserne.

*Obs.: Vigtigt tip: For at give lårerne en flot facon skal du IKKE bruge tid på såkaldte inderlår- og yderlårøvelser. Fremfald (lunge) træner inder- og yderlår mere funktionelt og giver benene en langt flottere facon.*

### Stærke lå og stabile knæ

Få mere ud af din træning ...

... varm let op, gå, jog eller dans i 5-10 minutter inden du går i gang, så er leddene klar.

... sørg for at knæene altid peger i samme retning som fødderne, undgå vridning i knæleddet.

... hold fødderne stabilt i gulvet. Jo bedre du står fast, desto bedre passer du på dine knæ og desto mere får du ud af øvelsen. Undtagelse: Bageste hæl skal løftes i fremfald (lunge).

... spænd korsletmuslerne, de dybe mavemusler og bækkenbunden, for at holde kroppen oprejst og rygsøjlen stabil, så du kan løfte mere og bedre.

### Smal fremfald (lunge)

En effektiv øvelse som træner både forlår, bagdel og baglår, inder- og yderlår og balance.

Vælg lette til middeltunge vægte i starten.

**Udgangsstilling:** Gangstående med benene i hoftebreddes afstand og en anelse forskudt. Vægten på forreste fod, bageste tå let i gulvet. Hold overkroppen oprejst. Spænd maven som et muskelkorset. Armene ned langs siden med håndvægte i hænderne.

**Bevægelsen:** Bøj roligt ned til benene er i knælende stilling. Begge knæ bøjes godt. Bageste hæl er løftet. Forreste fods hæl skal blive i gulvet. Bevar muskelspændingen og kom ikke længere ned end at der er kræfter til at komme op igen.

Stræk benene op igen og til sidst i bevægelsen løftes det bageste ben 10-20 cm bagud.

Antal: 8-10 med højre fod forrest. Gentag 8-10 med venstre fod forrest.

Sæt/serier: 1-3 gange.

Tempo: Sænk på 4-8 sekunder, løft op på 4-8 sekunder.

Pause: Cirka 1 minut mellem hver øvelsessekvens.

Tip:

Hæl: Forreste hæl skal blive i gulv.

Hæl: Bageste hæl holdes løftet.

Knæ: Knæ peger samme vej som fødder.

### T-balance tip (et-bens dødløft)

En sjov vægtløftningsøvelse, der træner musklerne på bagsiden, baglår, bagdel og lænd, intensivt, samtidigt med balancen. Vælg en middeltung vægt i starten.

**Udgangsstilling:** Stå på et ben med det andet ben strakt og løftet bagved standbenet (støt eventuelt tæerne i gulvet). Standbenets knæ er afslappet. Hold overkroppen oprejst. Spænd alle musklerne på bagsiden af kroppen, ryggen, ballerne og benene. Armene foran lårerne. En stor eller to små håndvægte i hænderne.

**Bevægelsen:** Tip roligt overkroppen frem. Målet er at nå frem i en T-balance med kroppen og det frie ben i vandret, men mindre kan gøre det i starten. Undgå at hovedet og overkroppen falder sammen. Hold hele tiden samme kropstilling som i opretstående stilling. Armene hænger lodret ned gennem hele øvelsen.

Ret roligt kroppen op igen, så benet tipper ned på plads, stop eventuelt lige før tæerne støtter i gulvet eller støt tæerne i gulvet hvis det er svært at holde balancen.

Antal: 8-10 gentagelser med hvert ben. Skift mellem højre og venstre ben..

Sæt/serier: 1-3 gange.

Tempo: 4-8 sekunder fremad. 4-8 sekunder tilbage.

Tip:

Knæ: Standbenets knæ afslappet.

Lænd: Ret ryg, neutral stilling, med maven spændt.

Nakke: Neutral stilling med ører lige over skuldre.

### Plie benbøjning (Jefferson squat)

En bredstående benbøjning som træner både bagdel, lår og inderlår. Vælg en middel til tung vægt.

**Udgangsstilling:** Stå i bredstående stilling med benene og fødderne naturligt udadrettede. Når lårbenene er vandrette, skal underbenene være lodrette, så der er en 90 graders vinkel i knæene. Fødderne er plantet solidt i gulvet. Hælene bliver i gulvet gennem hele øvelsen. Overkroppen holdes helt oprejst. Bækkenbunden spændes godt. Hold en håndvægt mellem hænderne.

**Bevægelsen:** Bøj roligt benene indtil lårbenene er i vandret. Hold hælene i gulvet. Sænk hvis muligt håndvægten helt ned, så den rører gulvet: Hold overkroppen oprejst, undgå at læne fremad. Spænd ballerne og drej lårerne udad – som en balletdanser, der laver grand plié – så knæene hele tiden peger samme vej som fødderne.

Stræk benene og ret dig helt op så knæene strækkes uden at overstrækkes.

Antal: 8-12 gentagelser.

Sæt/serier: 1-3 gange.

Tempo: 4-8 sekunder nedad. 4 sekunder opad.

Tip:

Knæ: Knæene skal pege samme vej som fødderne.

Baller: Spænd ballerne og drej lårene godt ud til siden.

Bækken: Knib sammen, når du står med benene i bredstående.

Ryggen: Hold ryggen flot oprejst under hele øvelsen.

Obs.: *Har du knæproblemer, laver du en mindre bøjning. Ellers bøjes benene til lårbenet er vandret. Ved hofteproblemer undlades denne øvelse.*

Marina Aagaard, Master i Fitness og Træning, ekstern lektor AAU, tidl. aerobic gymnastik landstræner, er international foredragsholder, forfatter og coach indenfor fitness og wellness.  
Hun giver ekspertråd om funktionel fitness baseret på evidens og 25 års arbejde med såvel motionister som topatleter. Se mere: <http://www.marinaaagaard.dk>.

| | aagaard | gåsebakken 48 | ugelbølle | dk-8410 rønde | tel 86 37 01 67 | tel 40 38 68 77 | mail@marinaaagaard.dk |  |  |