



4

**øvelser,
du kan lave på
stranden**

– uden den mindste brug af
træningsudstyr.

Det bløde strand-
sand er alle tiders
træningsredskab,
der blandt andet
stiller store krav til
balance og stabilitet.

Så brug stranden, og snup
10 minutters rask styrke- og
smidighedstræning i solen – og
slut evt. af med en frisk dukkert.

Stærk og smidig i sandet

1. Benøvelse med armsving

Udgangsstilling: Stil dig med vægten på højre ben og let bøjet knæ. Sæt venstre fods tåspidser ved siden af i sandet.

Øvelsen: Hold nu primært vægten på højre ben, og bøj i knæet, mens du lader venstre fod glide bagud i sandet. Før samtidig venstre arm fremad og højre arm bagud. Stræk højre ben igen, og træk venstre fod frem igen, mens armene følger modsatte vej. Sørg for at holde ryggen helt ret, forreste knæ i retning af tåspidsen og bækkenet lige.

Antal gentagelser: Gentag 10-15 gange, og skift til modsatte ben.

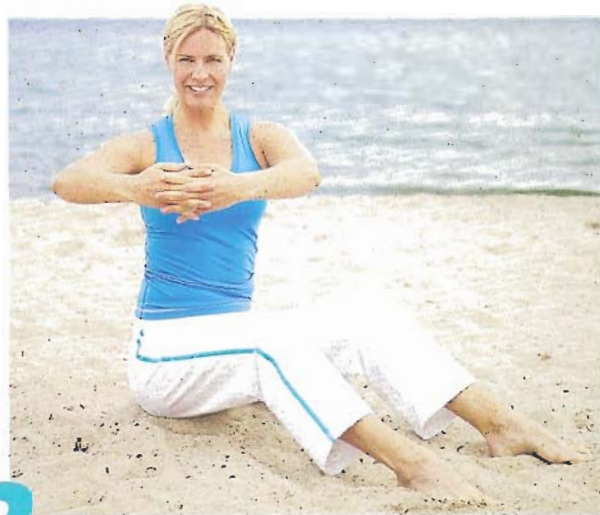


2. Grav dybe huller

Udgangsstilling: Stil dig på hænder og fødder, og hold ryggen så lige som muligt. Spænd godt i maven, og stabiliser skuldrene ved at trække dem væk fra ørerne og gøre ryggen bred.

Øvelsen: Med højre hånd graver du et hul – så stort som muligt. Skift til venstre hånd uden at miste spændingen i kroppen. Fortsæt med at skifte hånd, til du ikke kan holde kroppen stabil længere. Vær meget opmærksom på dine skuldre. Er det allerede fra starten for hårdt at stå på fødderne, kan du i stedet sætte knæene i sandet som udgangsstilling.

Antal gentagelser: Grav tre huller – hold en kort pause imellem.



3. Siddende maveøvelse

Udgangsstilling: Byg en lille høj af sand, som du kan sidde på toppen af. Hold armene løftet godt op foran brystet, og flet fingrene, så armene danner en cirkel.

Øvelsen: Drej kontrolleret så langt som muligt til den ene side – og tilbage igen. Forsæt bevægelsen til den anden side – og retur. Spænd godt i maven, når du drejer, sænk skuldrene, og sid helt ret. Husk at trække vejret undervejs, og lav bevægelsen langsomt og kontrolleret. Du skal mærke bevægelsen i dine mavemuskler.

Antal gentagelser: Drej 10-15 gange til hver side, eller så længe du kan sidde ret med sænkede skuldre.

A.



B.



4. Flyt sandet

Udgangsstilling: Stil dig på knæ i sandet, og ret ryggen.

Øvelsen: Bøj i hofterne, mens du skubber bagdelen bagud og læner overkroppen forover – hold ryggen helt ret. Ræk samtidig armene frem, så du kan skrabe så meget sand som muligt sammen med hænderne – og så langt fremme som muligt. Stræk dig op igen, og slip sandet på vejen tilbage, mens armene strækkes bagud. Spænd godt i mave og balder, og hold hele tiden ryggen snorlige.

Antal gentagelser: Gentag 15-20 gange – eller så mange som muligt, til du bare ikke orker mere.

Bank pulsen op

Du kan også få rigtig god konditionstræning ud af strandturen. Prøv fx:

■ At løbe i det løse sand eller i vandkanten. Løb 5 minutter derudad og tilbage igen. Løb i bare tæer, da det er super sundt for dine fødder.

■ At hoppe i det løse sand. Fx med samlede ben i firkant, sprællemænd eller lange hop fremad. Hop i intervaller a 1 minut. Prøv også at hoppe i det våde sand eller i flere dybder i vandet.

■ At aquajogge i det dybe vand. Svøm, udtil du ikke kan bunde, og lav løbebevægelser i vandet. Hold overkroppen næsten lodret i vandet, og brug ben og arme, så du kommer fremad. Jog langs kysten, så langt du orker – og varier med almindelig svømning.