

Øvelse 1: Lunges

Lunges er en klassisk og effektiv underkropsøvelse, der sætter krav til din balance og koordination. Den træner hele underkroppen og udfordrer dig på vigtige parametre til skiferien.

3 sæt à 10 gentagelser (10 på hvert ben), 30-120sekunders pause mellem sæt.

Når du føler dig komfortabel med øvelsen kan du begynde at tage vægt på.

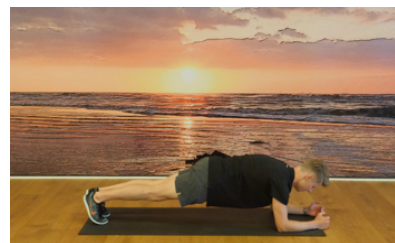


Øvelse 2: Squat

Squats er en fremragende øvelse, som i høj grad træner hele underkroppens muskulatur på både forside og bagside samt stiller krav til overkroppens stabilitet og spænd.

3 sæt à 10 gentagelser med 30-120sekunders pause imellem hvert sæt.

Til øvede kan man lave backssquat, eller udføre den med et eksplosivt hop.



Øvelse 3: Planken

Planken er en simpel øvelse der forbedrer hele dit opspænd og kropsholdning. Det er en dejlig simpel øvelse som går lige i 'coren', og så får man også en flot flad mave!

3 sæt à minimum 15 sekunder med max 30sekunders pause imellem sæt.

Alternativt kan man skifte med Mountain Climbers.

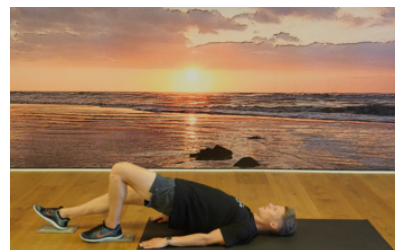


Øvelse 4: Skihop

Skihop skiftevis til hver side er en avanceret balanceøvelse der også styrker stabiliteten i knæene. Start med kort afstand imellem hoppene, og når du føler dig tryk kan du øge distancen!

3 sæt à minimum 15 hop med max 30sekunders pause imellem hvert sæt.

For de øvede kan man øge distancen, og lande på afmærkninger.



Øvelse 5: Hasetræk

En af de vigtigste øvelser til at forebygge korsbåndskader som er en af de hyppigste skiskader i knæet. Du skal bruge glat gulv, 2 klude/tæppelis og så skiftevis føre benene frem og tilbage.

3 sæt à minimum 10 træk med max 30sekunders pause imellem hvert sæt.

For de øvede kan man udføre øvelserne langsommere.