Springa - Balansakten

Träningspass: Halvt
Förberedelse: Lite
Skapad av: Team Stjärnkampen, None

Om uppdraget

För att träna upp sin balans och utvecklas, behöver man också utmana sig. Våga låta det bli vingligt och ostabilt. För ju mer vi vinglar och utmanar balansen desto mer får musklerna jobba.

Här kommer fyra anledningar till att öva balansen:

1. Regelbunden balans- och styrketräning minskar risken för skador.
2. Har du bra balans kommer du kunna tillgodogöra dig annan träning bättre.
3. Du blir starkare i hela kroppen.
4. När du tränar balans tränar du också upp tempot i hur hjärnan signalerar till nervsystemet vilka muskler som bör aktiveras för att stabilisera kroppen.

Balanssinnet samspelar med andra sinnen. Du har säkert känt skillnad mellan att balansera medan du fäster blicken på något, hålla balansen medan du rör blicken och hålla balansen medan du blundar.

Steg för Steg

Lätt:

- Stå på ett ben med det lyfta knät så benet hamnar i 90 grader och knät pekar rakt framåt. Stå så i 30 sekunder.

- Ställ dig med ena foten rakt bakom den andra. Den bakre fotens tå är vid den främre fotens häl. Stå i 30 sekunder. Byt sedan plats på fötterna och gör samma sak.

- Ställ fötterna tätt ihop. Blunda. Stå i 30 sekunder. Går det att stå helt stilla? I denna övning testar du hur beroende din balans är av din syn.

Svårt:

- Draken: stå med fötterna höftbrett isär. Håll armarna framåt i 90 graders vinkel. Lyft upp ena benet tills knät hamnar i linje med höften. Fäll kroppen fråmåt, sträck händerna framåt och sträck det lyfta benet rakt båkåt. Stanna när kroppen bildar ett T. Blicken i marken. Tillbaka till stående, lyft knät igen, sträck armarna uppåt ovanför huvudet samtidigt som du går upp på tå. Byt ben och upprepa.

- Utfallssteg: stå med fötterna höftbrett isär, gärna på mjukare underlag. Sträck på dig. Lyft ena knät mot bröstet som om du kliver över ett hinder. Ta ett steg framåt, landa och bromsa rörelsen. Droppa det bakre knät i marken. Byt ben och upprepa. Tänk på att ha en rät linje genom kroppen, från huvudet och ner genom det bakre benet.

- Stå på ett ben. Lyft det andra benet i 90 grader i linje med höften, för att sedan sträcka ut benet framåt. Förflytta sedan tyngden så samma ben nu sträcks bakåt. Förflytta tyngden igen genom att sträcka benet rakt ut åt sidan och överkroppen lutar åt andra hållet – som en stjärna. Armarna ska hela tidern vara sträckta över huvudet.

Avancerat:

- Gör övningarna när du blundar

- Gör övningarna utan skor

- Gör ovanstående övningar på ojämnt underlag. Balansera på en sten, ihoprullad handduk, pilatesboll eller balansplatta

Att tänka på

Uppmuntra ungdomarna att regelbundet träna balansövningar för att bli starkare och förebygga skador.

Det här behöver ni