

## Träningsprogram för folkdansare.

I alla övningar gäller att ha en aktiv coremuskulatur, tänk att du suger in naveln mot ryggraden, vilket ger en bra hållning. Knät ska alltid styras rakt över foten.

1. Stå på ett ben, med eller utan skor. Pressa ner tårna mot golvet så du spänner foten, ha knät lätt böjt och riktat rakt fram. Börja med 20-30 sek 2-3 ggr på var ben. Mål 1 min, 5 ggr. Stegning: stå på balansplatta.



2. Tåhävningar, med eller utan skor. Börja stå på golvet stegra sedan med framfoten på trappsteg och hälen utanför, gå ner med hälen nedanför trappsteget. Börja med 10-15 st i 2 omgångar. Mål 2 gånger med 25 reps.



3. Utfallsteg rakt framåt eller litet åt sidan, med skor på. Växla mellan att kliva fram och direkt bak eller stå kvar och pumpa upp och ner. Med framåtfälld överkropp ger mer träning i skinkmuskulaturen. Börja med 10 på varje ben. Mål 2 gånger 10 reps.



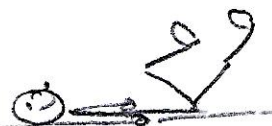
4. Djupa knäböj, med skor. Stå höftbrett, böj knäna rakt fram över fötterna. Börja med 10 reps, mål 2 gånger 25 reps. För att även träna utsida höfter, ha ett träningsgummiband runt lår/knän och dra isär.



5. Coreträning. Planka på knä eller tå.



Alternativt ryggliggande bencykling med ländryggen ner mot golvet.



Charlotte von Döbeln, leg fysioterapeut  
Stockholm Norr Fysio & Gym