

## Opvarmning til løb:

### Stræk dig lang:

Stil dig med god afstand mellem fødderne og stræk dine arme op i vejret og derefter stræk dig lidt længere opad med højre arm, og dernæst venstre arm. Gentag 10 gange.

### Rotér dine fødder:

Stå med vægten på det ene ben og løft den anden fod, og roter i fodleddet. 10 gentagelser med hver fod.

### Op på tå og tilbage på hælene:

Stå med vægten på begge ben, kom op på tæerne og tilbage på hælene. Gentages 10 gange.

### Halve møllesving:

Stil dig med god afstand mellem fødderne og stil dig i din overkrop samtidig med, at du svinger den ene hånd ned til modsatte fod eller underben. Bøj let i det ben, du svinger ned imod og kig efter hånden på den arm der er oppe i luften. Gør det samme til modsatte side og find ind i en god rytme. Gentag ca. 25-30 gange.

### Spark til modsatte hånd

Stå med vægten på det ene ben og sving det andet ben frem og tilbage ved at henholdsvis bøje og strække i hoften. Hold fokus på at holde overkroppen lige med brystet højt og en ret ryg. Gentag 15-20 sving og skift herefter til modsatte ben.

### Hofteåbninger

Stå igen med vægten på det ene ben. Bøj i hoften og træk benet opad, hvorefter du roterer hoften udad og fører benet tilbage mod jorden. Sørg for at holde overkroppen ret. Gentag 15-20 gange på hvert ben.

### Tag fat om knæet

Lav små dynamiske stræk af ballen og baglåret ved at stå på det ene ben, mens du tager fat om knæet eller lige under på det modsatte ben og trækker op imod brystet. Gentag 15-20 gange på hvert ben.

### Tag fat om anklen/foden

Lav små dynamiske stræk af hoften og lårets forside ved at stå på den ene ben, mens du får fat om anklen eller foden på det andet ben og trækker op imod ballen. Gentag 15-20 gange til hver side.

### Kryds ben ind over

Stil dig oprejst og kryds dit ene ben ind foran det andet. I denne position bøjer du i hoften og læner dig forover og får et godt stræk for bagsiden og haserne. Ret op igen og kryds denne gang det andet ben ind foran inden du igen bøjer dig forover. Fortsæt sådan til du har gået 30-40 skridt.

### Knæbøjning og forover bøjning

Stil dig med hoftebreddes afstand mellem fødderne og placér hænderne på baghovedet. I denne position foretager du først en knæbøjning (vær obs på at du har vægten fordelt på hele foden og ikke løfter hælene fri), hvorefter du retter op til udgangspositionen inden du laver en forover bøjning med overkroppen ved at bøje i hoften. Det er ok at bøje en smule i knæene. Sørg for at holde en ret ryg under hele øvelsen. 5-10 gentagelser.

### Bagoverbøjning i lænden

Stil dig med hoftebreddes afstand mellem fødderne og placér hænderne i lænden. Stræk dig let bagover, så ryggen laver en bagoverbøjning i lænden. Dette skubber dine discs på plads igen. Ret dig op til oprejst stilling og bøj igen bagover i lænden. Gentag 10 gange.