

NÅR ENDEN ER GOD

... er alting godt. Og med en god ende mener vi i dette tilfælde en bagdel, der er stærk – den har nemlig stor betydning for, hvordan resten af kroppen fungerer. Her får du personlig træner Sara Rantzau's favoritøvelser til balder og lår, som du kan lave hvor som helst og når som helst.

Af SARA RANTZAU Foto KLAUS RUDBÆK

6 øvelser,
der styrker
balder
og lår

Om programmet

Stærke, veltrænede balder handler langt fra kun om forfængelighed. Bagdelen er udstyret med tre hovedmuskler, hvoraf gluteus maximus er kroppens største. Baldemusklerne støtter vores ryg, hofter og knæ, og når de er slappe, belastes de andre kropsdele. Så har du ondt i lænden eller knæene, kan du med fordel have fokus på bagdelen i din træningsrutine. I dette program får du seks enkle øvelser med små bevægelser, der har stor effekt, og som kan laves på stuegulvet, i haven, på ferien ... ja, overalt. Kør gerne tre runder af programmet i samme workout.

Om træneren

Sara Rantzau er personlig træner, online coach og model. Hun tilbyder fysisk træning i dit eget hjem, holdtræning samt online coaching på Sararantzau.nu. Se mere på Sararantzau.com, og følg hende på Instagram-profilen [@sararantzau](https://www.instagram.com/sararantzau).

1

SÅDAN GØR DU Stå med en smule afstand mellem fødderne, spænd op i maven, og hold overkroppen i ro. Bøj det ene ben i en 90 graders vinkel med anklen strakt. Før så benet bagud i en kontrolleret bevægelse, hvorefter du fører det frem igen. Kør bevægelsen i et roligt flow, og gentag med modsatte ben.

TID Kør øvelsen i 30 sekunder med hvert ben.

PSST! Du kan også flekse fødderne i stedet for at holde anklerne strakte.

2

SÅDAN GØR DU Stå med en smule afstand mellem fødderne, spænd op i maven, og hold overkroppen i ro. Stræk det ene ben lidt bagud med storetåen hvilende på gulvet. Løft så benet længere bagud og opad i en kontrolleret bevægelse, hvorefter du fører det frem igen. Kør bevægelsen i et roligt flow, og gentag med modsatte ben.

TID Kør øvelsen i 30 sekunder med hvert ben.



3

SÅDAN GØR DU Det er ikke helt forkert at tænke på en hund, der letter ben, når du skal lave denne øvelse. Stå på alle fire, spænd op i din kerne, hold ryggen ret, og løft så det ene ben ud til siden i en rolig og kontrolleret bevægelse. Fortsæt på denne måde med at åbne og samle med benet, hvorefter du skifter til det andet ben.

TID Kør øvelsen i 30 sekunder med hvert ben.

PSST! Prøv som et alternativ at komme ned på underarmene.

4

SÅDAN GØR DU Bliv på alle fire, spænd op i din kerne, og hold ryggen ret. Løft det ene ben opad, og bøj det, så låret er vandret. Tænk på en skorpionhale. Før dernæst benet bagud i en rolig og kontrolleret bevægelse, og fortsæt på denne måde, hvorefter du skifter til det andet ben.

TID Kør øvelsen i 30 sekunder med hvert ben.



5

SÅDAN GØR DU Denne øvelse er en træningsklassiker for balderne. Læg dig på ryggen med bøjede knæ, fødder og numse i gulvet og armene hvilende på underlaget langs kroppen. Spænd op i din kerne, og løft så enden så lagt op mod loftet, som du kan, hold positionen i et par sekunder, og sænk dig langsomt og kontrolleret ned igen. Gentag.

TID Kør øvelsen i 30 sekunder.
PSST! Du kan også lave øvelsen med samlede knæ.



6

SÅDAN GØR DU Lig på ryggen med bøjede knæ, fødder og numse i gulvet, strakte ankler og armene hvilende på underlaget langs kroppen. Løft numsen fra underlaget, stræk det ene ben, og løft det langsomt opad, indtil det peger lodret mod loftet. Gentag i en rolig og kontrolleret bevægelse, og fortsæt på denne måde, hvorefter du skifter til det andet ben.

TID Kør øvelsen i 30 sekunder med hvert ben.