

Læg

com2me.dk

Læg

Punkter af særlig interesse:

- Peger fødderne udad, så trænes indersiden af læg musklen
- Peger fødderne indad, så trænes ydersiden

Læg musklen kan være svær at styrketræne, men med calf raises har du en rigtig effektiv øvelse, ja faktisk en af de eneste fullbody styrketræningsøvelser der findes som fokuserer på læg musklen!

Læggen er en afsindig stærk muskel, som løfter kroppens vægt tusinde gange hver dag. Du bør derfor kun træne læg musklen med tung vægt, hvis du vil spore en fremgang.

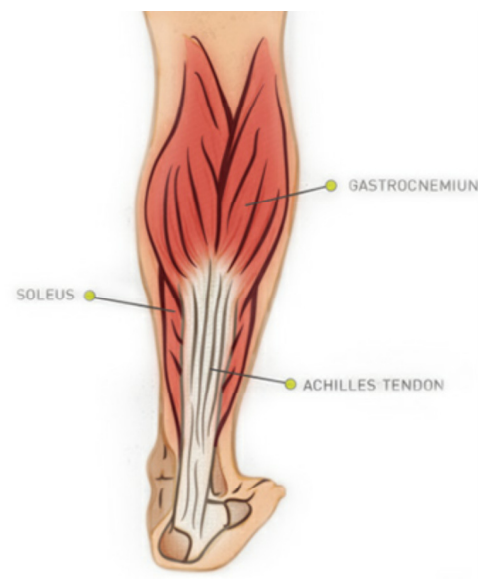
Det er vigtigt, at dine fødder peger ligeud, medmindre du ønsker at træne en specifik del af læg musklen.



Anatomi

Læggen er en afsindig stærk muskel, som løfter kroppens vægt tusinde gange hver dag.

Du bør derfor kun træne læg musklen med tung vægt, hvis du vil spore en fremgang.



Aminosyrer er byggestenene i muskler, og de er afgørende for at skabe og fastholde en positiv kvælstofbalance, hvilket er vigtigt for muskeltilvækst. Der er otte essentielle aminosyrer, som kroppen ikke kan producere selv, og at du derfor nødt til at tage igennem fødevarer.

TRÆNING

Fat en håndvægt eller lignende og stil dig på en forhøjning (5-6 cm). Sørg for at stille dig med tæerne og forfoden på forhøjningen. Gå så højt op på tæerne som muligt og vend derefter tilbage til startposition.

Har du svært ved at holde balancen, når du udfører calf raises, så udfør den med et ben af gangen. Hvis du starter med højre ben, så hold en håndvægt i højre hånd og brug venstre hånd til at holde balancen (hold fast i en ribbe eller lign.)

Lav 4-5 sæt med så mange gentagelser du kan i hvert sæt. Brug høj vægt så du maks kan lave 5-12 gentagelser