

Skadeforebyggende program med 4 øvelser som kan gjøres hjemme. Hver øvelse har 3 progresjoner - det vil si måter å gjøre øvelsen vanskeligere på.

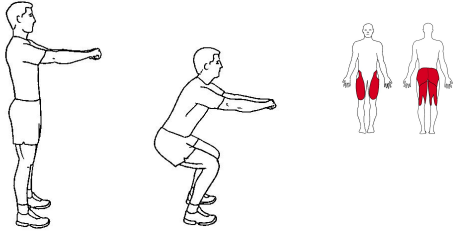
Øvelse 1-3 for knær & hoft

Øvelse 4-6 for Legger

Øvelse 7-9 for Baksida lår & sete

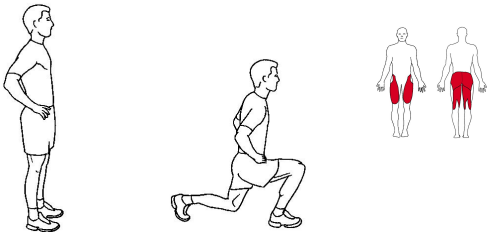
Øvelse 10-12 for utside av hoft & Kjerne

Utfør 8-15 repetisjoner x 3set per øvelse. Velg en vanskeligere versjon hvis øvelsene ikke kjennes utfordrende nok ut etter gjennomført serie.



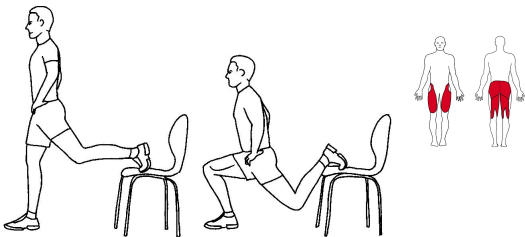
1. Knebøy 1

Stå med føttene i skulderbreddes avstand. Bøy ned til ca. 90 grader i knærne og press opp igjen. Hold ryggen rett og blikket fram. Alternativt kan den dype sittestillingen holdes i noen sekunder før du presser opp igjen.



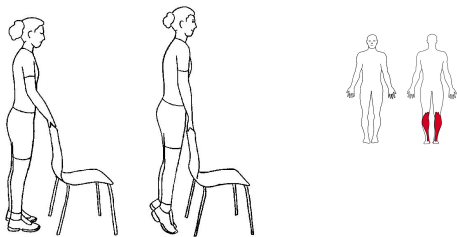
2. Utfall fram

Stå med samlede ben og sett armene i siden. Løft det ene benet, og fall framover. Når benet treffer gulvet bremser du bevegelsen til kroppen er i dyp posisjon. Spark ifra og returner til startstillingen.



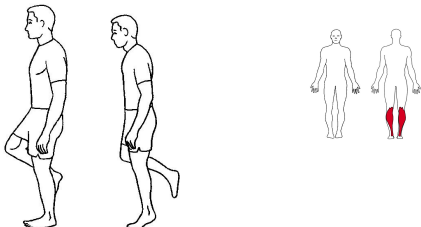
3. Bulgarsk utfall på stol

Stå på ett ben med knær og tær pekende rett frem. Sett en stol ca 1 meter bak deg og plasser motsatt ben på stolen. Gjør en knebøy og vær påpasselig med å holde kne over tå under hele øvelsen.



4. Stående tåhev med støtte 2

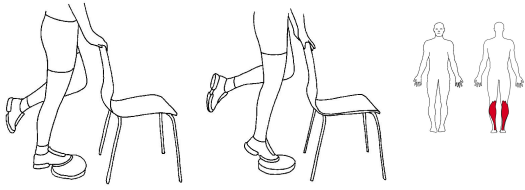
Stå bak en stol og støtt deg med hendene til stolryggen. Gå opp på tærne med begge bena i et hurtig tempo og senk deg rolig ned til stående igjen.



5. Ettbens tåhev

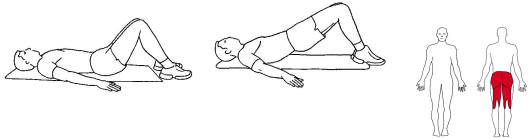
Stå på ett ben. Løft hælen og press opp til tåstående. Hold blikket framover og unngå å kikke ned mens du gjør øvelsen. Øvelsen kan gjøres vanskeligere ved at du lukker øynene.





6. Tåhev på vektskiver med ett ben og støtte

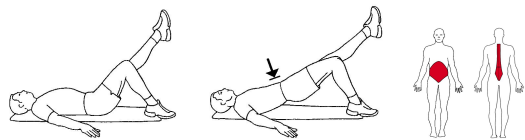
Legg en vektskive bak en stol og stå på den med den med en fot mens du støtter deg til stolryggen. Gå opp på tå og senk deg rolig ned igjen.



7. Liggende seteløft

Ligg på ryggen med bøyde knær. Knip setet sammen og løft bekkenet og nedre del av ryggen fra underlaget. Hold i 1 sek.

Sett: , **Repetisjoner:**



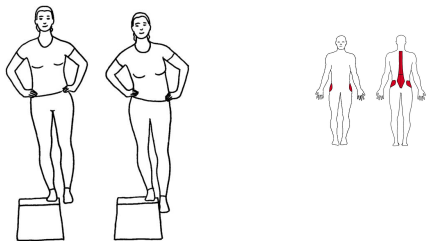
8. Ettbeins seteløft 1

Plasser fotsålene på gulvet og armene ut til siden. Vipp bekkenet bakover. Aktivér den nederste og dypeste delen av magemuskulaturen, trekk navlen inn mot ryggraden og lag "flat mage". Strekk det ene benet og løft bekkenet opp til du ligger på skulderbladene. Senk og løft langsomt. Gjenta med det andre benet.



9. Ettbeins seteløft med fot på trinn

Ligg på ryggen med den ene hælen plassert på trinnet, ha bøy i kneet. Det andre beinet holdes i luften, lårene er parallelle. Løft setet opp fra bakken til hoftene er strake. Marker sluttposisjonen ved å holde ett-to sekunder oppe før du senker rolig ned igjen.



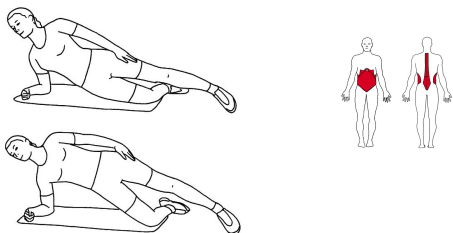
10. Lateral bekkentilt stående på boks

Innta startposisjon ved å stå på ett ben på en boks, trappetrinn e.l. Det andre benet henger fritt ved siden av.

Standbenet skal være strakt, bekkenet horisontalt og magemusklene aktive.

La bekkenet til det fritt hengende benet tippe kontrollert ned. Trekk bekkenet opp igjen ved å bruke hoftemusklene til standbenet.

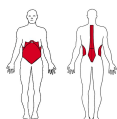
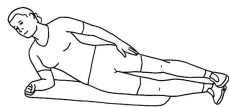
Standbenet skal beholdes strakt og magemusklene engasjert under hele øvelsen. Unngå rotasjon i overkroppen.



11. Sideplanke på kne m/benløft

Ligg på siden med det underste benet bøyd og støtt deg på albuen. Aktivér magemuskulaturen og hev bekkenet fra underlaget til kroppen er strak. Løft deretter øverste ben opp mot taket, senk rolig ned og senk til slutt bekkenet ned på matten igjen.





12. Sideplanke m/benløft

Ligg på siden og støtt deg på albuen. Aktiver magemuskulaturen og hev bekkenet fra underlaget til kroppen er strak. Løft deretter øverste ben opp mot taket, senk rolig ned og senk til slutt bekkenet ned på matten igjen.

