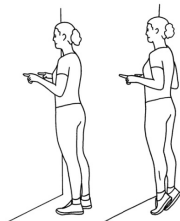


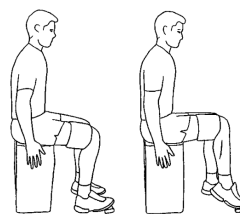
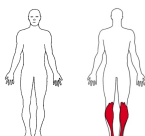
Øv 1-3 : Hjemmeøvelser
Øv 4-7: Øvelser FØR trening
Øv 8-9: Øvelser UNDER trening
Øv 10: Øvelser ETTER trening



1. Tåhev med støtte mot vegg

Stå med ansiktet mot veggen, sett knyeteeneven mot veggen mens du bøyer albue slik at du ender i 70 graders stilling. Løft deg rett skrått opp mot taket/veggen med begge ben, ta bort ene foten og slipp pdeg kontrollert tilbake med hælen mot gulvet. Repeter og gjenta annenhver fot.

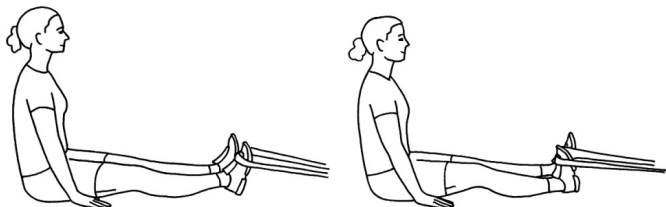
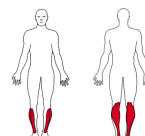
Sett: 2 , Repetisjoner: 10



2. Sittende tåhev m/vektmansjett evt splittstående

A) Sitt på en firkantpute med en plankebit under tærne og fest vektmansjett rundt låret. Press opp til tåstående på det aktive benet. Slipp rolig tilbake og gjenta øvelsen.
B) Stå i splittstående posisjon - plassér begge hender midt på fremste lår, hold ryggen vertikal. Gjennomfør en tåhev med fremste ankel, senk den kontrollert tilbake.

Vekt: kg, Sett: 2 , Repetisjoner: 10

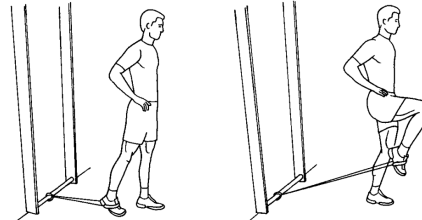
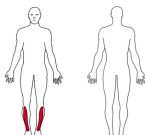


3. Langsittende ankelbøy m/strikk

A) Fest strikken i ankelhøyde og sitt på en matte med ansiktet vendt mot festepunktet. Med strikken festet over vristen, bøyes ankelen mot deg i en kontrollert bevegelse. Før langsamt tilbake og gjenta.

B) Gjennomføres med å lene seg med rygg mot vegg, flytte bena ca 40 cm fra vegg for å slakke leggens bakside. Utfør øvelsen ved å løfte tær mot knær. Slipp de kontrollert tilbake.

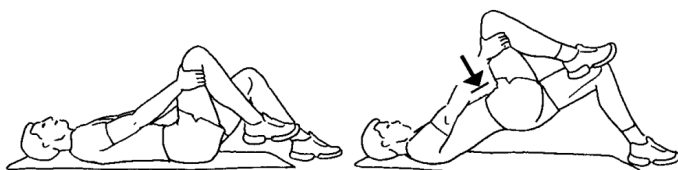
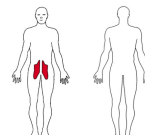
Sett: 2 , Repetisjoner: 5



4. Stående kneløft m/strikk (evt liggende for å ikke kompensere)

Fest strikken helt nede i ribbeveggen og rundt ankelen på det aktive benet. Stå med ryggen til ribbeveggen. I startstillingen er benet strukket litt bakover. Løft benet fram og opp. Både hofte og kne er bøyd i sluttstillingen. Bytt ben.

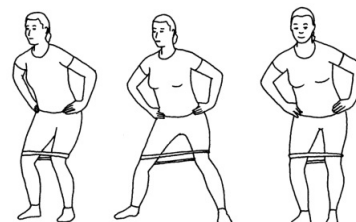
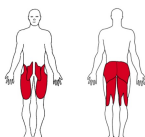
Sett: 2 , Repetisjoner: 10



5. Ettbens seteløft m/bøyd kne

Ligg med et godt grep om det ene låret. Vipp bekkenet bakover. Aktivér den nederste og dypeste delen av magemuskulaturen, trekk navlen inn mot ryggraden og lag "flat mage". Løft bekkenet opp fra gulvet helt til du ligger på skulderbladene. Senk og løft langsamt. Gjenta med det andre benet.

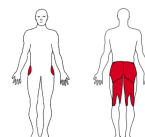
Sett: 2 , Repetisjoner: 10

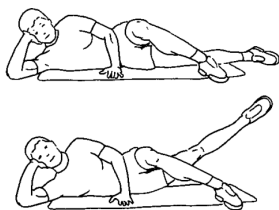


6. Sideveis gange m/miniband rundt lår

Plasser et miniband rundt lårene og still deg i en bredbeint posisjon slik at du får godt spenn i minibandet. Bøy lett i hofter og knær og plasser hendene på hoftene. Gå sideveis samtidig som du hele tiden beholder et spenn i minibandet, samt lett bøy i hofte og knær.

Sett: 2-3 , Repetisjoner: 10

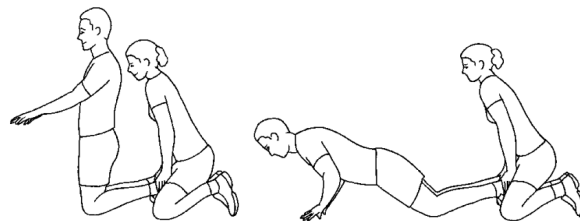
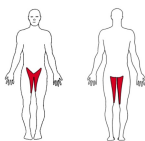




7. Sideliggende løft av underste ben

Ligg på siden og støtt hodet mot den ene albuen. Kryss det øvre benet over det nedre benet. Løft det nederste benet opp mot taket. Gjenta mot motsatt side.

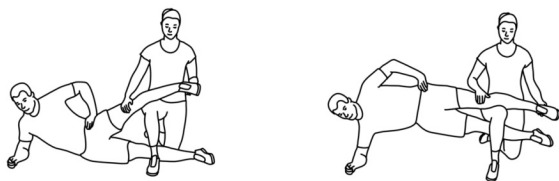
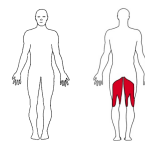
Sett: 2 , Repetisjoner: 10



8. Nordic hamstrings

Stå oppreist på knærne. La en treningskamerat holde omkring ankene. Senk overkroppen framover mens du spenner lår-hofte-rygg muskulaturen, og holder rygg og hofter strake. Brems bevegelsen ned mot gulvet så nærme gulvet du klarer og når du ikke klarer å bremse mer tar du imot med armene og skyver deg opp tilbake til startstilling.

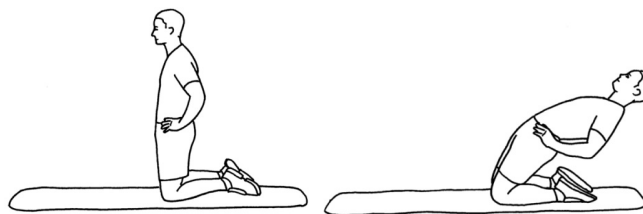
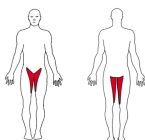
Sett: 2-3 , Repetisjoner: 5-10



9. Copenhagen adductor m/partner (kort vektarm)

Partner står knestående med det ene benet frem. Utøver står i sideplanke med underarm i bakken, og kneet på øvre ben hvilende på partners lår. Utøver forsøker å samle hoftene så tett som mulig, ved å rette ut hoftene parallelt. Senk kontrollert ned og gjenta gitt antall repetisjoner.

Sett: 2-3 , Repetisjoner: 5-10



10. Nordic quadriceps m/retur (etter trening)

I en knestående posisjon, ryggen nøytral og hendene i siden. Vristen er i kontakt med underlaget. I en kontrollert bevegelse lener du hele overkroppen bakover. Bevegelsen skjer i kneleddet. Retur tilbake til utgangsstilling. Sørg for at rygg og hofter holder sin strake stilling gjennom hele øvelsen.

Sett: 2 , Repetisjoner: 10

