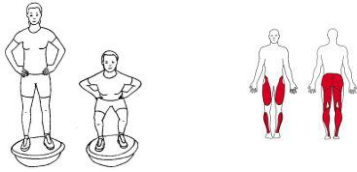


### Skadeforebyggende styrkeøvelser fullkropp

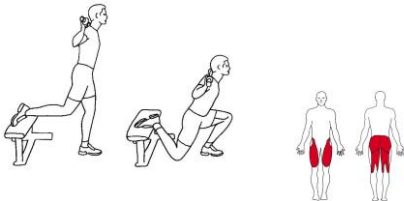


#### **1. Knebøy på BOSU**

Snu BOSU-en opp ned. Stell deg på BOSU`en med cirka hoftebreddes avstand mellom bena og hoftetak med hendene. Gjør en knebøy ned til 90 grader og returner til startstilling.

Alternativ: Knebøy med miniband / evt på balansepute

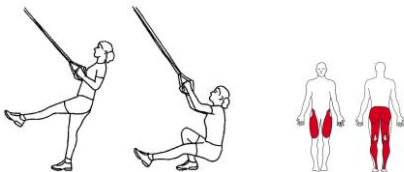
**Sett:** , **Reps:**



#### **2. Bulgarsk utfall m/stang eller manualer**

Hold blikket rettet fremover under hele øvelsen. Start med en fot og stå med strakt ben, tyngdepunktet rett igjennom kroppen med noe mer fordelt tyngdekontakt på bakre halvdel av stamfot. Det benet som ikke trenes hviler på benken og forblir passiv gjennom øvelsen. Gjennom fokus på mage og korsrygg, skal hele kroppen holdes stabil gjennom alle deler av øvelsen. Trekk pusten på vei ned, hold i øvelsens nedre fase og pust deretter ut på vei opp (siste halvdel av oppløftet). Stopp ved 90° i kneleddet, hvor det er viktig at tyngdepunktlinjen ikke er for langt fremme eller for langt bak.

**Vekt:** kg, **Sett:** , **Reps:**

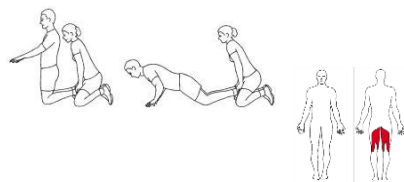


#### **3. TRX Squat. Ett ben med hopp**

Stå på gulvet med en fot, strekk motsatt ben foran deg. Hender i TRX og albue rett under skulder.

Senk setet mot gulvet, rett ut albue og skyv opp gjennom helen og hopp.

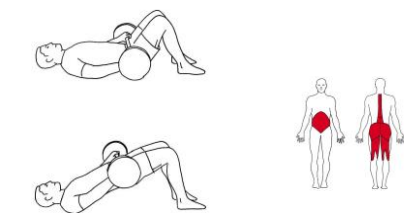
**Sett:** , **Reps:**



#### **4. 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.

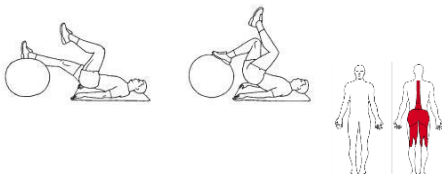
**Sett:** , **Reps:**



#### **5. Glute Bridge m/stang**

Ligg på ryggen med bøyde ben og hold en vektstang over hoftene. Aktiver magemuskulaturen og løft setet opp fra gulvet til du har en rett linje mellom skulder og kne. Hold noen sekunder på toppen og senk rolig tilbake til utgangsstilling. Bruk alternativ vekt om du ikke har tilgang på vektstang/vektskiver.

**Vekt:** kg, **Sett:** , **Reps:**



#### **6. Liggende ettbens lårcurl m/ball**

Ligg med ett ben på ballen. Ha armene ned langs siden. Stram sete- og lårmuskulaturen og trekk ballen mot deg så langt du klarer. Rull ballen tilbake og bytt ben.

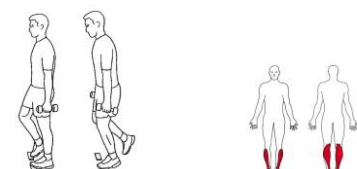
**Sett:** , **Reps:**



#### **7. Stående tåhev m/vekt**

Stå med strake ben i hoftebreddes avstand. Kun den framre del av føttene skal berøre fotbrettet. Press opp til tåstående. Senk tilbake og gjenta. Har du ikke tilgang til maskin, kan du ta tåhev med lastet sekk på ryggen.

**Vekt:** kg, **Sett:** , **Reps:**

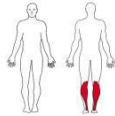
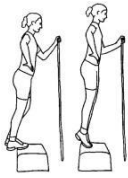


#### **8. Stående ettbens tåhev m/vekt**

Stå på ett ben og hold en hantel i hver hånd. Kun den framre del av foten skal berøre plankebiten.

Press opp til tåstående og senk tilbake. Gjenta øvelsen med motsatt ben.

**Vekt:** kg, **Sett:** , **Reps:**

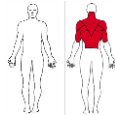
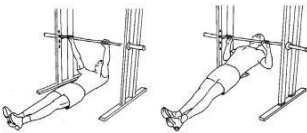


### 9. Eksentrisk ettbens ståhev m/støtte

Stå med forfoten på ett trinn, benk el. Støtt deg til en stang eller håndtak. Gå kjapt opp på to ben og senk deg rolig ned (bremse bevegelsen) på ett ben.

Øvelsen er veldig fin for å forebygge smerter under fot og i akilles. Bør gjøres 15 rep i 3 serier, hver dag dersom du allerede har smerter ved løping etc.

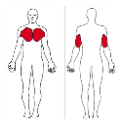
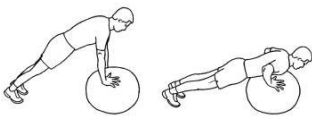
Sett: , Reps:



### 10. Horisontal kroppsheving, overarmsgrep

Ta et grep som er litt bredere enn skulderbredden og heng med en strak fiksert kropp. Trekk deg opp til brystet berører stangen og senk rolig tilbake.

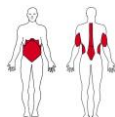
Vekt: kg, Sett: , Reps:



### 11. Push up på ball

Stå på føtter og hender med en strak fiksert kropp. Hendene er plassert på ballen. Senk kroppen mot ballen og press tilbake.

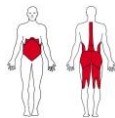
Sett: , Reps:



### 12. Planken på tær m/veksling albuer og hender

Plassér hendene i skulderhøyde og løft bekkenet slik at du står på tær og hender. Stram opp i mage- og korsryggregionen, unngå svai i korsryggen. Gå vekselvis opp og ned på albuen.

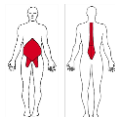
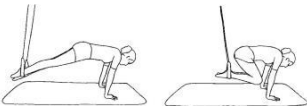
Sett: , Reps:



### 13. Omvendt planke

Start sittende på gulvet. Plasser hendene dine bak deg i skulderbreddes avstand. Løft opp hoften og hold beina strake. Hold stillingen.

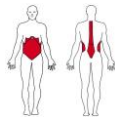
Sett: , Reps:



### 14. Hoftefleksjon i slynge

Stå på hendene med strake albuer og med en slynge plassert rundt hver ankel. Skyt rygg og stabiliser i mage og korsrygg. Trekk knærne mot overkroppen samtidig ved å bøye i hofter og knær uten å løfte setet opp mot taket. Tenk deg at det er magen og kjernemuskulaturen som skal gjøre bevegelsen. Før rolig tilbake til utgangsstillingen.

Sett: , Reps:



### 15. Sideliggende bekkenhev

Ligg på siden med rette ben og støtt deg på albuen. Lag "flat mage" og hev bekkenet til kroppen er strak.

Sett: , Reps:

