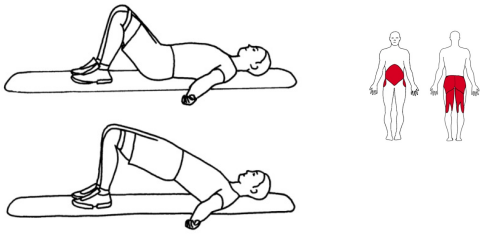


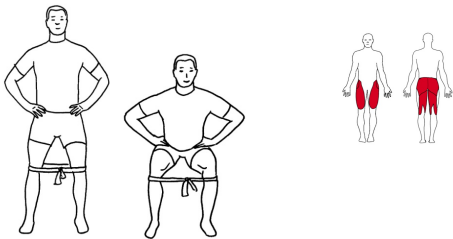
Skadeforebyggende trening for løpere.



1. Seteløft m/miniband

Fest en sirkulær strikk omkring lårene ned mot kneet. Ligg på ryggen med bøyde knær, fotsålene i gulvet og armene ut langs siden. Ha avstand mellom føttene slik at du får et drag fra strikken og må jobbe med å presse lårene utover. Knip setet sammen og løft bekkenet og nedre del av ryggen opp fra underlaget. Marker sluttposisjonen og vend tilbake til utgangsstilling før du gjentar.

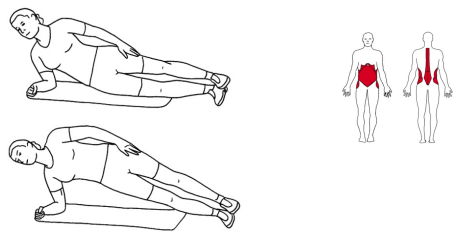
Sett: 3 , Repetisjoner: 10



2. Knebøy m/miniband

Stå med hoftebredde avstand mellom bena og et strikk rundt begge knær. Bøy deg ned til du har ca 90 grader i hofter og knær. Knær og tær peker rett frem. Ha spenning i strikken hele tiden slik at du unngår at knærne faller inn mot midten. Skyv deg rolig opp til utgangsstilling igjen.

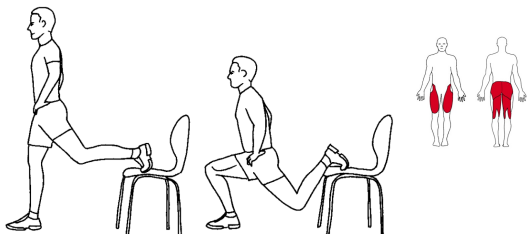
Sett: 3 , Repetisjoner: 10



3. Sideliggende setehev og 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.

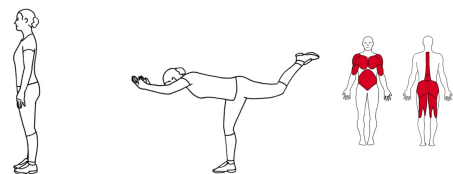
Sett: 3 , Repetisjoner: 10



4. 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 et utfall og vær påpasselig med å holde kne over tå under hele øvelsen.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10

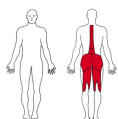
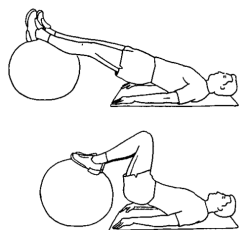


5. Stuperen

Stå med hoftebreddes avstand mellom føttene. Gjør et simulert stup i én synkronisert bevegelse - Bøy overkroppen fremover, opptil 90 grader i hoften på standbenet (skadet ben) samtidig som armene føres over hodet. Det andre benet føres opp mot taket. Behold ca. 10 - 20 grader i standbenets kne, bøy opp til 90 grader i benet som løftes mot taket, bekkenet skal være horisontalt i sluttposisjon.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10

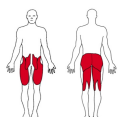
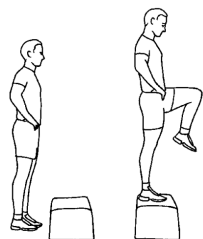




6. Liggende leg curl m/stor ball

Ligg med begge benene på ballen og løft bekkenet. Ha armene ned langs siden. Stram lårets bakside-muskulatur og trekk ballen mot deg. Rull tilbake.

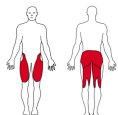
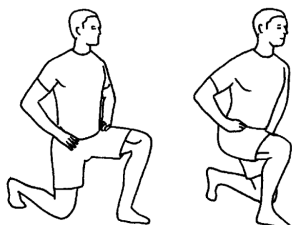
Sett: 3 , Repetisjoner: 10



7. Unilateral step up m/ kneløft

Sett ett ben på kassen som står foran deg. Vær påpasselig med at kne og tå peker rett frem i samme retning. Legg all vekten på det benet som står på trinnet. Løft deg opp med det benet som står på trinnet. Stram forsiden av lår og setet slik at du strekker ut det benet du står på. Motsatt ben løftes opp i bøy. Senk deg rolig ned igjen og gjenta med samme ben.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10



8. Hoppende utfall

Start i en splittbøy posisjon. Fra denne posisjonen hopper du opp mot taket og flytter føttene, slik at du lander med motsatt ben frem. I denne øvelsen er det viktig at overkroppen holdes rett, og at kraften av hoppet går oppover. Knestabilitet og kontroll er en viktig faktor for å unngå en valguskollaps i kneet.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10

