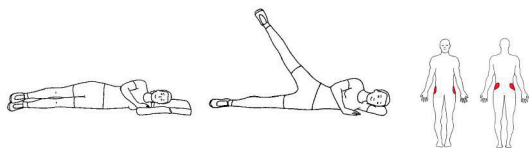


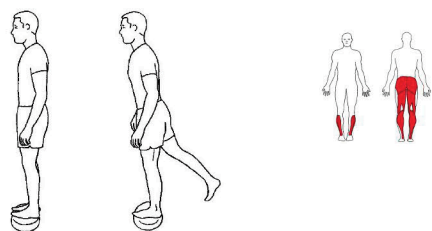
# Treningsprogram: Medialt Tibialt Stressyndrom



## 1. Sideliggende abduksjon hofte

Ligg på siden med hodet på en pute. Løft det øverste benet strakt opp mot taket, senk rolig ned igjen.

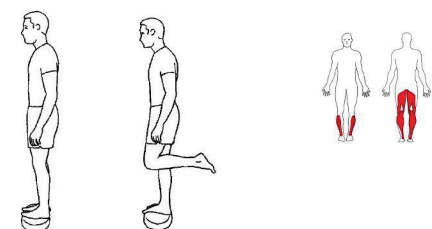
**Sett: 2 , Reps: 8**



## 2. Balansepute: ettbens balanse m/hoftestrekk

Stå på balanseputen og hold balansen. Løft det ene benet og strekk det litt bakover, mens du holder balansen på det andre benet, så lenge du klarer. Gjenta øvelsen med det andre benet.

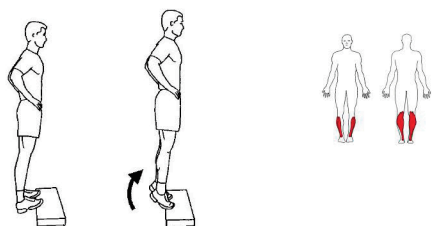
**Varighet: 30 sek, Sett: 3**



## 3. Balansepute: ettbens balanse m/knebøy

Stå på balanseputen og hold balansen. Løft det ene benet og bøy kneet, mens du holder balansen på det andre benet, så lenge du klarer. Gjenta øvelsen med det andre benet.

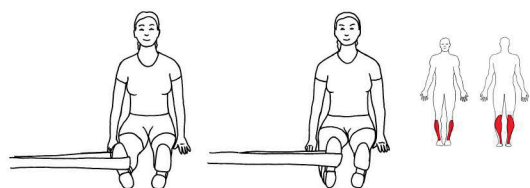
**Sett: 3 , Reps: 10**



## 4. Tåhev på en benk el. et trappetrinn

Stå på kanten av et trappetrinn eller en benk, slik at hælene er fri. Ha ca. hoftebreddes avstand mellom føttene. Løft hælene og press opp til tåstående. Vend tilbake til utgangsstillingen og gjenta. Øvelsen kan gjøres med eller uten støtte.

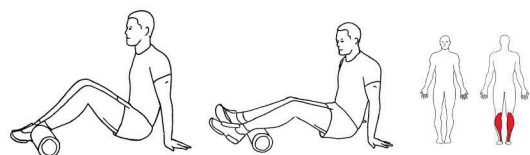
**Sett: 3 , Reps: 15**



## 5. Langsittende inversjon av ankel m/strikk

Fest strikken i ankelhøyde og sitt på en matte med den aktive siden vendt mot festepunktet. Med strikken festet rundt foten på innsiden, vris ankelen innover i en kontrollert bevegelse. Før rolig tilbake til utgangsstilling og gjenta.

**Sett: 3 , Reps: 12**



## 6. Foam roller: Bakside legger

Start nede ved achillessenen og rull opp mot knehasen.

Rull i et jevnt tempo. Når du finner ømme punkter kan du holde trykket og gjøre sirkelbevegelser med foten, samt bøye og strekke i ankelleddet.

Forsøk å jobbe både på innsiden og utsiden av leggmuskulaturen.

**Sett: 2 , Reps: 20**



**LYKKE TIL!**

[sondre@framsport.no](mailto:sondre@framsport.no)