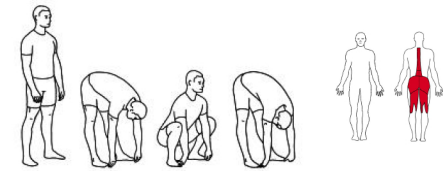


STYRKEPROGRAMMET STERK LØPER



1. Squat to stand (oppvarming)

Stå med føttene i skulderbreddes avstand. Bøy overkroppen frem og ta hendene mot bakken. Ta tak i tærne og dra kroppen ned i huksittende med armene på innsiden av knærne. Hold runt tærne og skyv hoftene opp mot taket. Senk setet kontrollert ned mot huksittende og gjennta prosedyren i en dynamisk bevegelse. Forsøk å holde ryggen så nøytral som mulig i bunnposisjon.

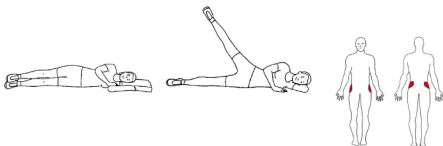
Sett: 1 , Reps: 12



2. Dynamisk tøying av bakre lårmuskel

Ligg på ryggen med bøyde bein. Ta tak i undersiden av låret og trekk kneet mot brystkassen. Vekselsvis strekk og bøy i kneleddet for aktiv tøying av bakre lårmuskel. Tøyingen vil være størst når kneleddet strekkes ut.

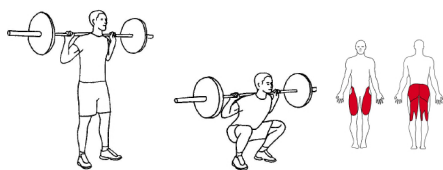
Sett: 1 , Reps: 20



3. Sideliggende av hofte hofte (med strikk)

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

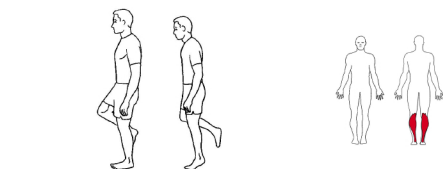
Sett: 2 , Reps: 8



4. Knebøy med vektstang

Start stående med stangen hvilende bak nakken. Grepet er så smalt som mulig utenfor skuldrene. Tomlene rundt stangen. Bena er litt bredere enn hoftebredde. Brystet opp og ryggen spent. Sett deg "bak og ned" med setet. Hold en oppreist og nøytral rygg under hele bevegelsen. Stopp når hofteleddet er lavere enn kneleddet. Trykk gjennom hælen på vei opp til startposisjon.

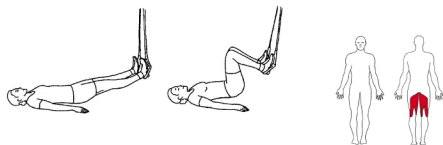
Sett: 3 , Reps: 8



5. Ettbens stå

Stå på ett ben. Løft hælen og press opp til tåstående. Hold stillingen i 10-15 sek. Hold blikket framover og unngå å kikke ned mens du gjør øvelsen. Øvelsen kan gjøres vanskeligere ved at du lukker øynene.

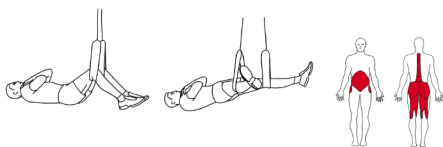
Sett: 3 , Reps: 12



6. TRX Hamstring Curl

Ligg på ryggen med begge helene festet i TRX. Løft setet over gulvet, trekk helene inn mot setet med et jevnt trykk ned i TRX. Kom tilbake til utgangspunktet.

Sett: 2 , Reps: 10



7. Ryggliggende seteløft 9

Ryggliggende med armer i kryss på brystet, 90 grader i knær føtter i underlaget. To smale slynger under knær. Opphengspunkt over knær.

1. Strekk ut knær
2. Hev setet slik at kroppen blir strak ved å presse bena ned i slyngene
3. Beveg ett ben ut til siden og tilbake
4. Returner til utgangsstilling

Sett: 2 , Reps: 8



8. Ettbeins press i maskin

Plasser den ene foten på fotbrettet. Sørg for at vinklen i kneet er 90 grader. Spenn opp i mage- og korsryggsmuskulaturen, og press benet framover. Stopp bevegelsen når benet er nesten strakt, slik at du unngår å overstrekke kneet. Senk benet mot deg i et litt langsommere tempo. Gjenta øvelsen med motsatt ben.

Sett: 3 , Reps: 5

Spørsmål til programmet?
sondre@framsport.no

