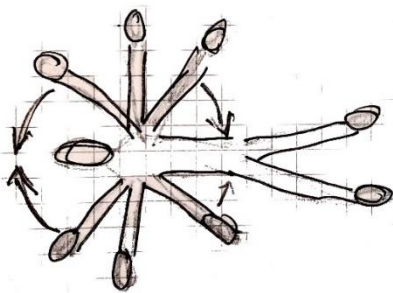
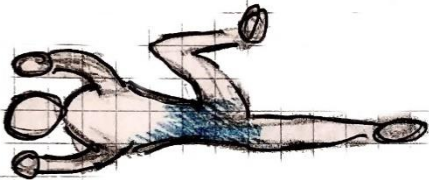
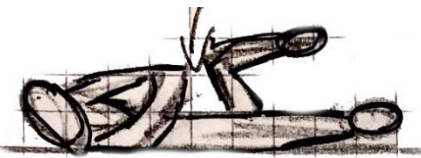
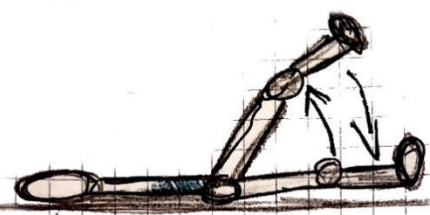
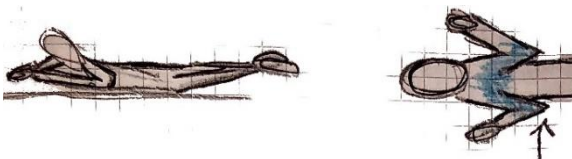
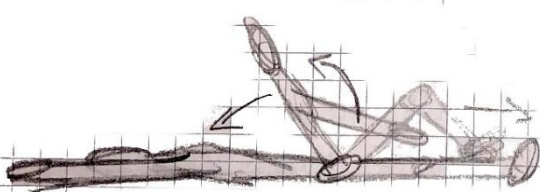
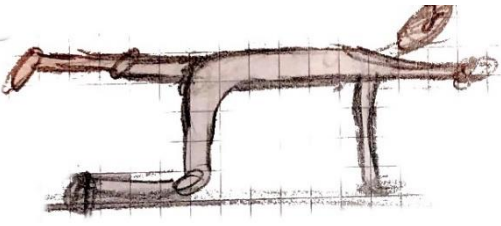
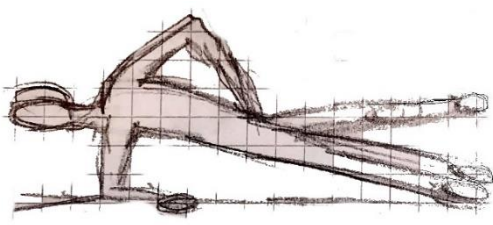
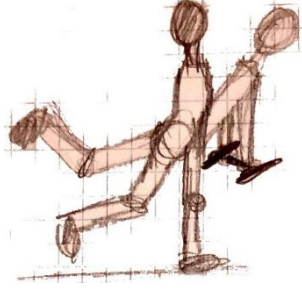
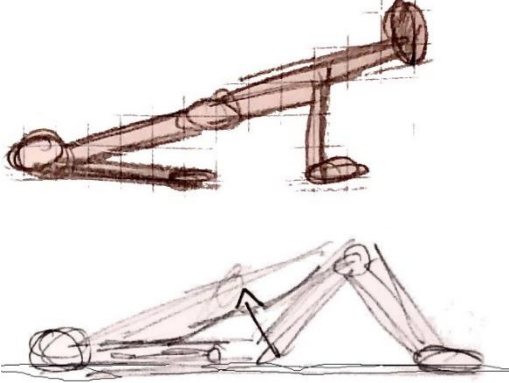
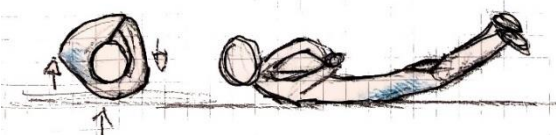

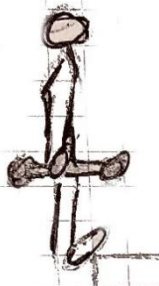
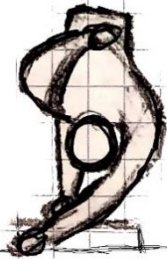
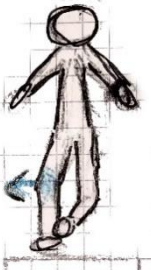

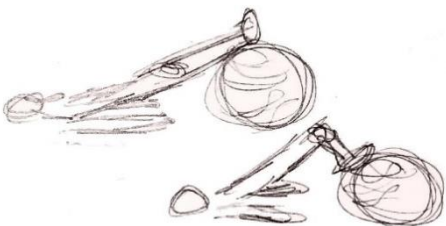



Basis styrke øvelser for å bedre løpeteknikken og forebygge skader

Alle øvelsene kjøres med 12-15 repetisjoner i 2-3 serier. Kjør hver serie uten stopp mellom hver øvelse. Liten pause mellom seriene. Hver serie tar ca. 20 min. Øvelsene har fokus på kjerne- og benmuskulatur. Med kjerne menes de store muskelgruppene i mage, rygg og hofte. Øvelsene tas i oppsatt rekkefølge.

Nr	Figur	Beskrivelse
1		Sommerfuglen Fokus: rygg <ul style="list-style-type: none"> Ligg på magen – beveg armer som vist Løfte ben så mye som mulig fra bakken Bevege armene opp og ned Strekke ut godt i alle posisjoner Presse armene godt bak slik at skulderbladene presses sammen i bakre posisjon
2		Planke crunches Fokus: kjerne + hel kropp øvelse <ul style="list-style-type: none"> «Ligg» i planke.NB! Ikke stikk rumpa opp Dra kne opp mot albuen i lufta Annen hver – NB! Ikke knekk i hofte
3		Crunches Fokus: kjerne + hel kropp øvelse <ul style="list-style-type: none"> Ligg på rygg, beina over bakken Motsatt kne møter motsatt albue Ikke dra hodet/nakke mot kne, løft overkroppen!
4		Bensenk Fokus: kjerne <ul style="list-style-type: none"> Ligg på rygg - unngå svai i ryggen! Senk bena rolig Stram kjernemuskulaturen
5		Etasjehev Fokus: rygg <ul style="list-style-type: none"> Ligg på magen Hold ben så mye som mulig i lufta Hev overkroppen i etasjer Øverste etg. -> skyv albue mot hverandre bak
6		Utstrekk Fokus: kjerne + hel kropp øvelse <ul style="list-style-type: none"> Fra sittende stilling, strekk ut med armer over hodet og ben Ikke hvil ben eller armer på bakken!

7		<p>Skiløperen Fokus: kjerne + hel kropp øvelse</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motsatt arm og ben strekkes ut, trekkes inn igjen der kne møter albue <p>Unngå for stor svai i ryggen.</p>
8		<p>Sideplanken med/uten benhev Fokus: kjerne + hel kropp øvelse (+ ben)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ha nedre arm godt under kroppen • Arm på hofte • Stram kjernen, hold hofta hevet <p>Dersom en mestrer øvelsen godt kan en legge på ben hev. Pass på å ikke knekke sammen i hofte ved ben hev. Ikke løft ben for høyt.</p>
9		<p>Stående utfall Fokus: beinmuskulatur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Styrke hoft- og rumpemuskulatur • Husk god holdning ved gjennomføring av øvelsen
10		<p>Bekken med/uten benhev Fokus. Kjerne + ben + hofter</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ligg på rygg – løft opp hofter • Holde hoftene rette -> fokus på stabilitet • Hold 2-3 sek. og slipp sakte ned • Fokus på å stramme kjerne <p>Varies evt. med et bein flatt på gulvet / på en liten benk el. lign. Bytt bein.</p>
11		<p>Selen Fokus: nedre rygg</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hev beina så mye som mulig • Vugg overkropp fra side til side
12		<p>Knetrykk mot myk ball Fokus: setemuskulatur (rumpe)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stå på ett ben, lett bøy i beina • Myk yoga ball inntil vegg • Skyv fra kneet inn mot veggen

13		<p>Tåhev med og uten vekt Fokus: leggmuskulatur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kan gjøres i trapper, ribbevegg ol. • Med eller uten vekt <p>Vekt i hender eller med vektstang. For å variere kan øvelsen kjøres på en fot og kneet kan bøyes.</p>
14		<p>Knebøy på pute / balanseøvelse Fokus: beinmuskulatur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stå på ett ben • Knebøy, ta på bakken med motsatt arm • Gå så dypt som mulig <p>Fokus på at kneet ikke går innover -> knær over tær!</p>
15		<p>Tåhev på pute / balanseøvelse Fokus: leggmuskulatur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stå på ett ben • Pass på at kneet ikke går innover -> knær over tær!
16		<p>Squats Fokus: beinmuskulatur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Knær over tær • Rak rygg, evt liten svai • Knær i samme retning som tær -> kan gjøres bredbent (sumo) eller i skulder bredde <p>Ikke gå dypere enn at ryggen kan holdes rett med heler i bakken!</p>
17		<p>Hamstring curls Fokus: kjerne + rygg</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beina på yogaball • Hold rak kropp -> ikke svai rygg! <p>Støtte med armene nedover langs kroppen.</p>
18		<p>Opp tråkk på benk med/uten benk Fokus: benmuskulatur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fokus på holdning, må være rak rygg ved utførelse! • Vekter som vektstang eller i hender <p>(NB! Bruk av vekter på feil vis kan medføre skade)</p>

19		<p>Kjernehev Fokus: kjerne</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plankeposisjon • Knær i bakken • Hev og senk magen • Stram kjernemuskulaturen • Unngå svai rygg
20		<p>Utfall/Bulgarske utfall med/uten vekter Fokus: benmuskulatur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stå i oppreist stilling med utfall • Land i 90 grader på fremre fot med/uten vekter • Fokus på overkropp: God holdning <p>Bulgarske utfall (tyngre variant)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bakre ben lent på en benk bak deg, knebøy med/uten vekter <p>Vekter som vektstang eller i hender</p>
21		<p>Deadbugs Fokus: kjerne med fokus på mage</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ligg med ryggen flatt på bakken. NB! ikke svai rygg! • Ben hevet til 90 grader • Senk rolig ett ben av gangen

Prioriterte øvelser.

Program kjøres 1-2 x pr uke gjennom hele året.