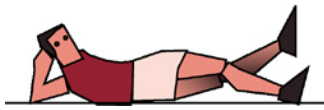


Lyskeprogram II

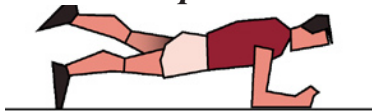
Her følger styrkeøvelser som kan brukes i forbindelse med skadeforebygging og som kan legges inn som separate økter eller i forbindelse med oppvarming/ avslutning av treningen.. Det forutsettes at man har gått gjennom lyskeprogram I og behersker dette.

1. Sideliggende - statisk



Ligg på siden og ha den dårlige foten eller den foten du vil trene underst Løft det underste beinet så høyt opp du klarer og hold det der så lenge du klarer.

2. Planken på ett bein



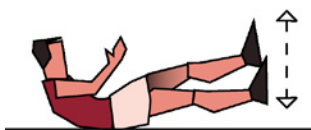
Stå som vist på figuren. Løft det ene beinet ut til siden slik at all belastning kommer på det beinet som står i gulvet. Beveg beinet fram og tilbake 8 ganger før du skifter bein

3. Statisk sideliggende



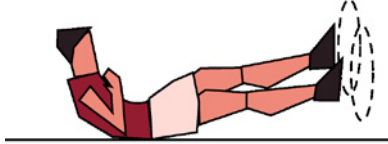
Ligg på siden med tyngden på ytterste fot. Løft opp nederste bein slik at all kraft er på det ytterste beinet. Hold så lenge du klarer. Ta 3 serier på hvert bein.

4. Diagonal pendling



Sitt som vist på figuren. Kryss beina over hverandre mens du holder balansen. Ha fokus på å unngå svai i korsryggen og strake bein. Ta ut bevegelsen i lyskeområdet.

5. Heving og senking av bein



Sitt som vist på figuren. Lag store sirkler med beina mens du prøver å holde balansen. Du kan evt støtte deg med hendene i gulvet. Få beina opp og ut mens du tar øvelsen.

6. Heving og senking av bein



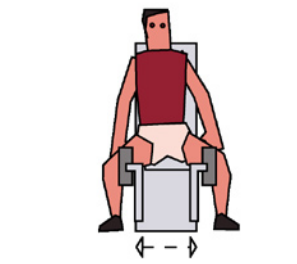
Ligg på ryggen med beina flatt langs gulvet. Trekk opp det vonde beinet mot magen og senk det langsamt mot gulvet igjen. For å gjøre øvelsen tyngre kan du bøye overkroppen som vist på figuren. Alternativt kan man ligge med ryggen i gulvet.

7. Utfall m/u vekter



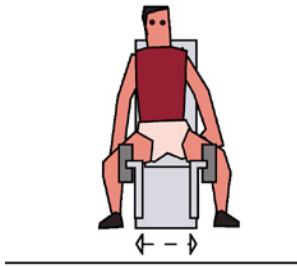
I denne øvelsen begynner du uten vekter og går over til å bruke vekter etter hvert som du blir sterkere. Stå med beina parallelt. Ta deretter et steg fram som vist på figuren og skyv deg tilbake umiddelbart.

8. Konsentrisk innoverføring



Sitt som vist på figuren og ha lett / moderat belastning. Press innover i rolig tempo. Hold et par sekunder før du senker beina tilbake til utgangspunktet. Gjenta 10 – 20 repetisjoner med 2-3 serier.

9. Eksentrisk innoverføring



Øvelsen er tilsvarende som over, men man jobber eksentrisk. Sitt som vist på figuren og ha på meget tung belastning. Hjelp til med hendene slik at du starter med beina samlet. Hold så igjen så lenge du klarer mens beina dras utover på grunn av tung belastning. Gjenta 8 – 10 repetisjoner og 2-3 serier.