

# Skadesforbyggende styrketræningsprogram

- Dette program er udviklet for at undgå overbelastningsskader i primært knæ, hofte/lyske og ankler
- Bør udføres 3 gange om ugen
- Det vigtigste er at udføre øvelserne korrekt, så kan antal repetitioner øges gradvist

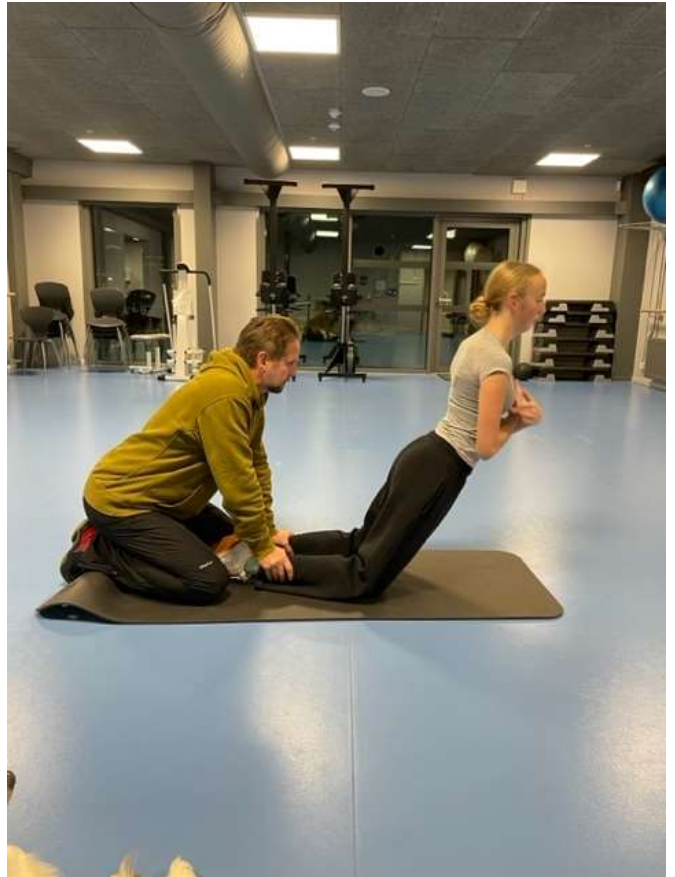
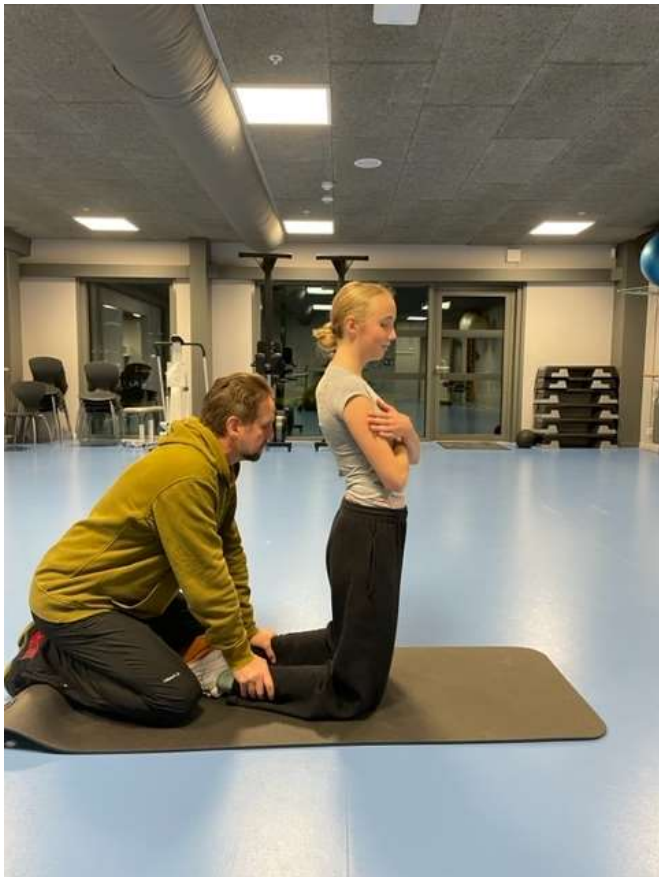


## Hæl løft (ankel stabilitet og lægmuskel)



- Stå på et ben med let bøjet knæ. Støt eventuelt op af enten en træningsmakker eller en væg
- Løft hælen så højt som muligt uden at strække knæet
- Reps 8-10 på hver ben

## Nordic Hamstring (hasemuskler)



- Makker støtter fast omkring ankler
- Overkrop føres STRAKT så langt forover som muligt. Brug armene til at tage fra med
- Reps 8-10

## Copenhagen adduktor (inderlår og hoftestabilitet)



- Makker understøtter/ bær øverste ben.
- Krop holdes strakt. Undgå at roterer overkroppen frem mod gulvet. Undgå at bøje i hoften
- Reps 8-10 på hvert ben

## Sissy squat (forside af lår og mavemuskler)



- Hold kroppen HELT RET i hele øvelsen
- "Dyp" knæene så langt mod jorden som muligt UDEN at bøje i hoften
- Reps 8-10

## Planke (mave og ryg stabilitet)



- Hold maksimal mavespænding under hele øvelsen. Undgå at svaje i lænden og/eller at stritte med bagdelen
- Hold positionen med begge ben i jorden i 30-60 sekunder
- Løft det ene ben strakt i 10 sekunder uden at "tabe" positionen

## Side planke (hofte og flanke stabilitet)



- Hold positionen uden at tabe hoften mod gulvet
- Før øverste ben strakt mod loftet
- Reps 8-10 på hver ben

## Wall sit (forside af lår)



- Hold positionen med ret ryg og vandrette lår
- 30-60 sekunder