

Økt smerte (opp mot ca 3 på en numerisk smerteskala fra 0-10) under utførelse er OK, men det skal ha avtatt igjen etter 24 timer. Ved smerte utover et døgn anbefales en noe lavere belastning (lettere motstand, færre repetisjoner etc.) neste gang programmet utføres.



1. Sittende knestrek

#7606

Sitt på en matte og støtt deg mot en vegg eller lignende. Legg en liten pølle eller et sammenrullet håndkle under knehasen. Stram fremsiden av låret slik at du presser knehasen ned i pøllen og løfter hælen opp fra bakken. Forsøk å strekke kneet helt ut.

Reps: 15 , Sets: 3



2. Sideliggende abduksjon hoft

#8681

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

Sett: 2 , Reps: 10 , Holdetid: 5-10 Sekunder

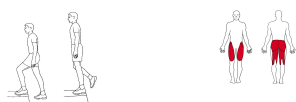


3. Sideliggende benløft m/ strikk

#11484

Ligg på siden på en matte med underste arm strak over hodet. Bøy beina og plasser en strikk rundt knærne. Mens det nederste beinet er i ro løft det øverste benet oppover mot taket mot strikkens motstand.

Sett: 2 , Reps: 10 , Holdetid: 5-10 Sekunder



4. Steg opp på en step-benk

#5623

Plassér det aktive benet på en step-benk, ett trappetrinn eller lignende. Lén deg forover, legg tyngden over på dette benet og strekk kneet slik at du løfter deg opp. Senk langsomt tilbake og gjenta øvelsen.

Sett: 2 , Reps: 15



5. Framside lår og hoft 4

#360

Ligg på siden, ta grep om ankelen på det øverste benet og trekk hælen opp mot baken. Press hoften fram til du kjenner strekket på framsiden av låret. Sørg for å holde benene samlet. Hold 30 sek. og bytt ben.

Reps: 5 , Sets: 2



6. Tøyning av tractus iliotibialis

#8315

Ligg på siden på en matte. Bøy det øverste benet. Legg hælen/nederste del av leggen opp på det øverste benet. Kjønn at det strekker på utsiden av låret til det øverste benet. Hold ca 30 sek

Reps: 5 , Sets: 2

