

# Education purposes only

UiA

Av: Mathilde Skoglund

Kvinne 52



## Kneskade og en svakhet i rygg

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 "Verdens beste tøying"			3 set	Start stående. Ta et stort steg frem med den ene foten. Plasser begge hender på innsiden av den fremste foten. Strekk godt ut det bakerste benet. Tenk på å ha en rett linje gjennom kroppen fra ankelen til toppen av hodet. Rotér den innerste armen opp mot taket. Plassér hånden på utsiden av det fremste benet og strekk ut kneet. Bøy på begge knærne og løft overkroppen og armene opp mot taket. Stå deretter opp i stående.
2 Utfall bak med rotasjon			6 rep	Ta et stort steg bak med den ene foten. Når foten har bakkekontakt og kroppen er i balanse, roteres kroppen og armene mot den foten som er fremover. Forsøk å følge hendene med blikket og sikt bak mot den bakerste hælen. Rotér tilbake til utgangsposisjonen og ta et steg, slik at føttene samles.
3 Squat stretch			6 rep	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 rundt 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 bunnsposisjon.
4 Dynamisk pigeon			duration: pause:	Start i en utfallsposisjon med føttene. Plassér den ene hånden på innsiden, og den andre på utsiden av den fremderste foten. Kontrollerer kneet på den fremste foten mens kneet senkes ned til bakken. Den andre foten holdes strak. Forsøk å skyve kroppen tilbake til utfallsposisjonen med minst mulig bruk av armene.
5 Bulgarsk utfall m/benk			3 set x 10 rep	Hold blikket rettet fremover under hele øvelsen. Start med en fot og stå med strakt ben, tyngdepunktet rett igjennom kroppen med noe mer fordelt tyngdekontakt på bakre halvdel av stamfot. Det benet som ikke trenes hviler på benken og forblir passiv gjennom øvelsen. Gjennom fokus på mage og korsrygg, skal hele kroppen holdes stabil gjennom alle deler av øvelsen. Trekk pusten på vei ned, hold i øvelsens nedre fase og pust deretter ut på vei opp (siste halvdel av oppløftet). Stopp ved 90° i kneleddet, hvor det er viktig at tyngdepunktslinjen ikke er for
6 Benpress (venstre ben)			60KG:3 set x 8 rep	Plasser venstre ben på fotbrettet i skulderbreddes avstand. Ha ca. 90 grader i knærne. Stram opp i mage- og korsryggregionen og press opp til benet er nesten strakt. Vend tilbake til startstillingen og gjenta.



[Se video av øvelsene](#)

# Education purposes only

UiA

Av: Mathilde Skoglund

Kvinne 52



## Kneskade og en svakhet i rygg

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
7 LF: Sittende lårcurl			26KG:3 set x 8 rep	Juster ryggputen slik at du har god støtte i ryggen og knærne er under lårputen. Juster også ankelputen slik at den er bak ankene. Press ankene mot puten, bøy maksimalt i knærne og vend rolig tilbake til startstillingen.
8 Matrix Seated Row bredt grep 2			33KG:3 set x 8 rep	Sitt med rett rygg og lett bøy i knærne. Ta tak i de bredeste håndtakene. Hold armene strake og slipp skuldrene godt framover. Herfra trekkes armene bakover med albuen inntil kroppen, slik at håndtakene føres mot mage/nedre del av bryst og skulderbladene trekkes mot hverandre. Vær nøye med å ikke bevege rygg fram og tilbake under øvelsen.
9 Stående hantelpress			7KG:3 set x 8 rep	Stå med et godt grep om hantlene som holdes på utsiden av skuldrene. Press opp til hantlene holdes på strake armer over hodet.
10 Sideveis bevegelse på pilatesball			3 set duration: 50 Secs	Plasser albuen på ballen og løft bekkenet slik at du står på tær og albuer. Stram opp i mage- og korsryggregionen, unngå svai i korsryggen. Start en bevegelse i skulderleddet hvor ballen føres fra side til side.
11 Rygghvev m/rotasjon på en ball 1			2 set x 12 rep	Ligg med overkroppen og bekkenet på ballen og la armene henge ned mot gulvet. Stram opp i magen, i korsryggen og løft og dreier overkroppen i en rolig bevegelse. Til sist i bevegelsen er kroppen tilnærmet strak og den ene armen er strukket opp mot taket. Gjenta til den andre siden.
12 Rygghvev på en ball 2			2 set x 12 rep	Ligg med overkroppen på ballen, plasser føttene mot vegg, ha knærne bøyd og hendene bak nakken. Stram opp i magen, i korsryggen og løft overkroppen i en rolig bevegelse.



[Se video av øvelsene](#)