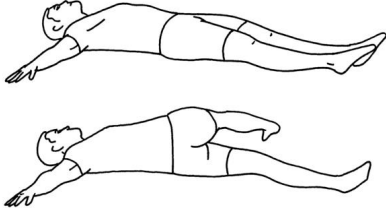


Øvelser fra videoen skadefri orientering, fra landslaget. Kan deles opp.

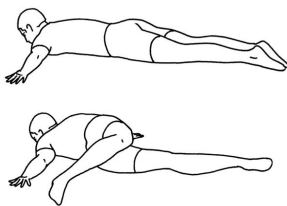
Øvelse 1-9 er en skadeforebyggende oppvarming/prepp. Øvelse 10-13 fokuserer på ankel/legg. Øvelse 14-16 på mage/rygg/hofte. Øvelse 17-18 på hamstrings (bakside lår).



1. Rotasjon av korsrygg i ryngleie

Ligg på ryggen med strake ben og armene rett ut til siden. Løft så det ene benet strakt opp fra gulvet, roter kroppen over mot motsatt side og beveg foten ned mot gulvet. Armene og øvre del av rygg og skuldre ligger i gulvet hele tiden. Kom rolig tilbake til utgangsstilling og gjenta til motsatt side.

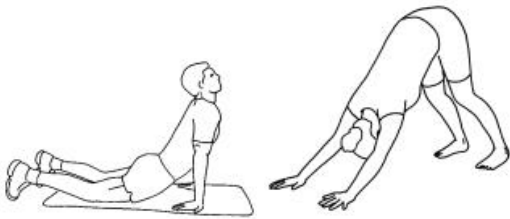
Reps: 20



2. Skorpionen

Ligg på magen med strake ben og armene rett ut til siden. Løft opp det ene benet, roter kroppen over mot motsatt side og beveg foten ned mot gulvet. Armer og bryst ligger i gulvet hele tiden. Kom rolig tilbake til utgangsstilling og gjenta til motsatt side.

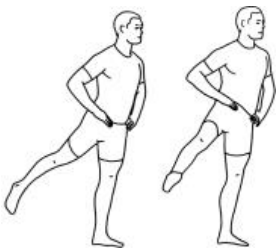
Reps: 20



3. For og bakside

Begynn i liggende, sett henda i matten og løft mage opp fra underlaget. Begynn deretter å gå bakover på henda til du står i en omvendt V med rumpa opp i lufta. Forsøk å ha strake bein og press hælene mot gulvet,

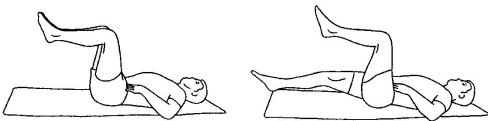
Reps: 10-15



4. Pendling

Stå på ett ben, pendle frem og tilbake med det frie benet. Bytt side etter ca 30 sekund. Pendle deretter på kryss foran og ut til siden, ca 30 sekund på hver side. Ha armene i siden eller aktiv armsving.

Varighet: 30 sekund



5. Ryggliggende ettbenssenk

Ligg på ryggen med beina opp mot taket (ikke bøyd som på bildet). Senk ett ben nedover og strekk det opp igjen. Pass på at korsryggen har kontakt med underlaget. 10 ganger per side.

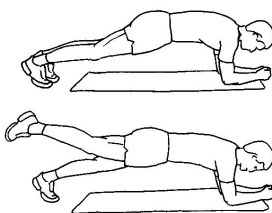
Reps: 10



6. Seteløft m/hælløft

Plasser fotsålene på gulvet og armene ut til siden. Fra den broiliggende posisjonen, løfter du hælene så du kommer opp på tå. Gå opp på tå 20-30 ganger, mens du holder deg statisk i broposisjon.

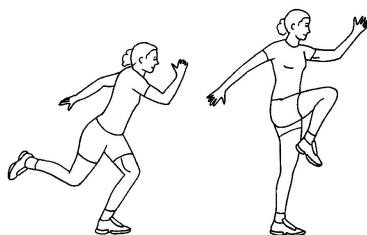
Reps: 20-30



7. Firfotstående benløft

Stå på tær og albuer og hold kroppen fiksert. Forsøk å løfte ett ben slik at det er i forlengelse av kroppen. 10 ganger på hvert bein

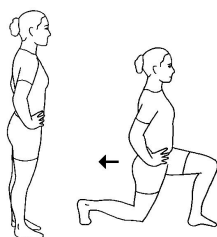
Reps: 10



8. Ettbens diagonagevegelse

Stå på ett ben. Før det frie benet først bakover før du løfter det opp så langt du klarer (simulerer løpsbevegelse i sakte film). 10 ganger hver side.

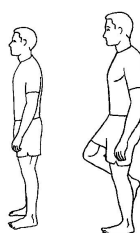
Reps: 10



9. Utfall bakover med hoftebøy og tåhev (feil bilde)

Stå med samlede ben og sett armene i siden. Løft det ene benet, og ta et godt steg bakover samtidig som du faller bakover. Når benet treffer gulvet bremser du bevegelsen til kroppen er i dyp posisjon. Spark ifra og løft opp til et høyt kneløft samtidig som du går opp på tå på foten som er i bakken.

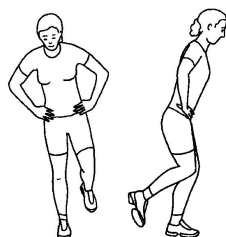
Reps: 10-15



10. Stå på ett ben

Stå på ett ben, med lett bøy i kneet. Beveg motsatt fot litt frem og tilbake, foran og bak kroppen osv, mens du forsøker å holde balansen.

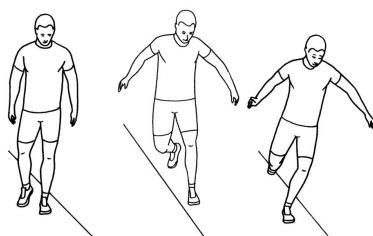
Varighet: 1 min 0 sek, Reps: 1-3



11. Ett bens hink i sirkel

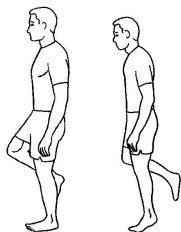
Stå på ett ben på en matte med hendene i siden. Hink i sirkel rundt deg selv, 2-3 ganger med klokka og 2-3 ganger mot klokka før du skifter ben.

Reps: 2-3



12. Ettbeins sidehopp

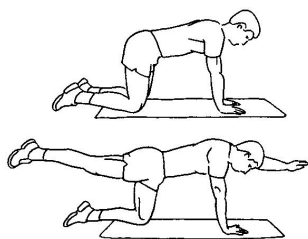
Stå på ett bein på den ene siden av en linje. Hopp så hurtig du kan sideveis over streken. Tell antall hopp i løpet av en gitt tid (f. eks. 30 sekunder). Sammenlikne med motsatt side.



13. Ettbens tåhev

Stå på ett ben. Løft hælen og press opp til tåstående. Stå evt lent inn mot en vegg

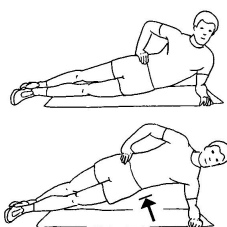
Sett: 2-3 , Reps: 20



14. Firfotstående diagonalhev

Stå på alle fire med hodet i forlengelse av overkroppen. Strekk ut en arm og motsatt ben, samle dem ved å berøre hånd mot kne og strekk ut igjen. 20 repetisjoner før du skifter side. 2-3 runder.

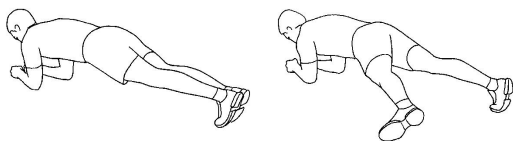
Sett: 2-3 , Reps: 20



15. Siedplanke, ulike varianter

1. Løft bekkenet opp og ned fra gulvet.
 2. Stå i sideplanke og løft øverste ben og arm opp i luften.
 3. Stå i sideplanke og roter øverste arm inn under kroppen og opp igjen.
 4. Kombiner rotasjon og løft (variant 2 og 3).
- 10-15 av hver variant, per side.

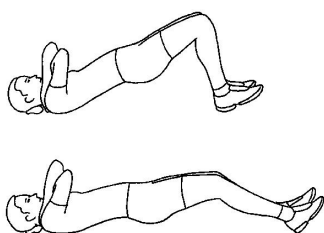
Sett: 4 , Reps: 10-15



16. Planken med opptrekk av beina (feil bilde)

Stå med støtte på albuen og tærne. Vær påpasselig med å holde ryggen rett under hele øvelsen. Før det ene benet opp mot albuen og ned igjen

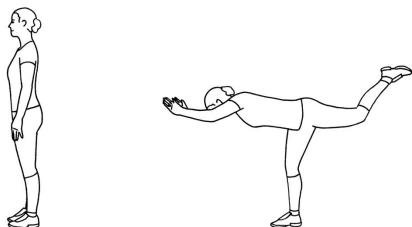
Sett: 2-3 , Reps: 20



17. Broliggende hæl gange

Ligg på ryggen på en matte med armene i kryss over brystet. Gå deg opp i bro og ut igjen. Når du har beina så strake du klarer tar du noe kjappe 'steg', før du går opp igjen.

Sett: 2-3 , Reps: 5-8



18. Stuperen

Stå med hoftebreddes avstand mellom føttene. Gjør et simulert stup ved å lene overkroppen fremover samtidig som at det frie benet løftes oppover, forsøk å ende i en nokså vannrett posisjon. Når du løfter opp igjen fokuser på å stramme rumpe og bakside lår på det benet du står på, og la disse musklene trekke deg opp igjen.

Sett: 3 , Reps: 6-10