**Skadeforebyggende Basistrening- Alternativ Hjemmetrening, ca. 60 min**

Økten kombinerer utholdende styrke, mobilitet og stabilitet med hensikt om å bygge opp et basisgrunnlag for generell trening og fysisk aktivitet. Dersom hoveddelsøvelsene blir for lette eller tunge, kan du for eksempel redusere eller øke tiden med 5 sek av gangen.

**Utstyr:** Cat slide/ullsokker/teppe/annen glideflate, treningsmatte/tynt teppe/annet underlag

**Anbefalt pause mellom oppvarmingsøvelser:** 10 sek, evt. riste løs **Anbefalt pause mellom hoveddelsøvelser:** 15-25 sekunder, evt. med lett strekk

|  |  |
| --- | --- |
| **Oppvarming, dynamisk tøying** | |
| **Veiledningspunkter** | **Øvingsbilder** |
| * **Fremside hofte, skulder og rygg** * Begynn m. ett ben foran deg, slik at kneet er bøyd og hælen ca. parallell m kneet. * Plasser andre ben utstrakt bak deg, tærne mot underlaget. * Start med håndflatene mot underlaget. * Vend overkroppen til samme side som fremste ben og strekk armen opp. * 15 repetisjoner per side | ginacaputohighlungeposepageHow to do: Lunge With Spinal Twist - Step 1 |
| * **Innside hofter** * Stå med god avstand mellom bena (minst bredere enn skulderbredde) * Forskyv vekten rolig over til en side, slik at du kjenner en strekk langs innsiden av hofta- og deretter andre siden. * 15 repetisjoner per side |  |
| * **Rygg** * Stå på alle fire med knærne og håndflatene mot underlaget. * Skuldre omtrent parallelle m. håndledd, knær ca. parallelle m. hofter. * Svai ryggen mens du ser opp mot taket, før du krummer ryggen og ser ned mot gulvet. * 15 repetisjoner | http://www.mooreperformance.com.au/wp-content/uploads/2018/12/201504-yjmag-cat-cow-pose.jpg |
| * **Bakside lår** * Stå på ett ben og bøy overkroppen over fra hofteleddet ned mot gulvet, før du går rolig opp igjen. * Forsøk å holde bena strake hele veien. * 15 repetisjoner per side | Bilderesultater for dynamic hamstring stretch |
| * **Skuldre** * Begynn med armene utstrakt diagonalt nedover. * Rull skuldrene, og trekk armene forsiktig bakover, før du beveger skuldrene og armene fremover igjen. * Repeter 15 ganger | mfp_mustdostretches_illustrations-01C:\Users\pia20\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCacheContent.Word\Stretchleif[380].png |

|  |  |
| --- | --- |
| **Styrke- Muskulær utholdenhet med stabilitet og mobilitet** | |
| **Veiledningspunkter** | **Øvingsbilder** |
| * **Hoftehev** * Start liggende m. fotsålene og armene mot underlaget, og knærne mot taket. * Løft ett ben fra underlaget. * Hev hoftene rolig opp, slik at du kjenner det stramme seg i baksiden av låret og setet øverst. Senk kroppen rolig mot matten igjen. * 40 sek per side | MR16Bilderesultater for hip raise |
| * **Laterale benløft** * Ligg sidelengs med overkroppen som en parallell linje. * Hev og senk det øverste benet utstrakt og sidelengs, rolig opp og ned. * Hold det øverste benet statisk hevet de siste 10 sekundene. * 45 sek per side | Bilderesultater for lateral leg liftsBilderesultater for lateral leg lifts |
| * **Dynamisk planke** * Plasser albuene og håndflatene i underlaget, sett tærne i gulvet for å havne i plankeposisjon. * Skyv kroppen opp og bakover mens du bøyer over fra hofteleddet, før du går tilbake til plankeposisjon. * 50 sek | Bilderesultater for plank to dolphinBilderesultater for plank |
| * **Hunden som ser ned m skulderhev** * Beveg deg fra stående plankeposisjon, til hunden som ser ned, mens du strekker en arm til motsatt ben. * Skyv tilbake til stående plankeposisjon, og trekk armen utstrakt foran deg. * 40 sek per side |  |
| * **Posterior lunge** * Start i utfallsposisjon/lav lunge m bakre fot på glideflate * Skyv bakerste ben ut til du kjenner en lett strekk langs fremsiden av hofta, før du trekker det tilbake til utfallsposisjon. * 40 sek per side | Bilderesultater for HIP FLEXOR STRETCH |
| * **Setespark** * Stå på alle fire m. knærne og håndflatene mot underlaget. * Skuldre ca. parallelle m. håndledd, knær ca. parallelle m. hofter. * Oppretthold knærne i ca 90-graders vinkel mens du hever og senker det ene oppover, deretter ut til siden. * 45 sek per side | Bilderesultater for glute kicksBilderesultater for sideways glute kicks |
| * **Lunge to triangle** * Start fra stående lungeposisjon, armene utstrakt * Rett ut det fremste benet slik at bena danner en trekant. * Lett strekk ved fremsiden av hofta i lungeposisjonen og baksiden av fremste ben i trekantposisjonen. * 40 sek per side. | Bilderesultater for high lunge |
| * **Rygghev** * Begynn med magen mot underlaget, armene utstrakt. * Hev brystet fra underlaget og trekk armene bakover ved å bøye albuene, uten at tærne letter. * 45 sek |  |
| * **Diagonalen** * Stå på alle fire, håndledd ca. parallelle m. skuldre, knær ca. parallelle m. hofter * Trekk motsatt kne til motsatt albue, før du strekker både armen og benet du trakk innover utstrakt tilbake * 40 sek per side |  |
| * **Hunden som ser ned m spark** * Start i stående plankeposisjon med kneet mot brystet. * Skyv vekten din bakover til hunden som ser ned/kroppen formet, samtidig som du sparker benet du bøyde mot brystet opp og bak. * 45 sek per side |  |
| * **Eksplosive utfall** * Start i utfallsposisjon/lav lunge, hopp eksplosivt opp og bytt hvilket ben du har foran før du lander. * Gjenta slik at du kontinuerlig veksler hvilke ben som er foran og bak. * 45 sek |  |
| * **Skøyteløperen** * Hopp sideveis, land på ett ben mens du bøyer det andre bak. Strekk motsatt arm mot benet du lander på. * Gjenta slik at du kontinuerlig veksler hvilket ben du hopper og lander på. * 45 sek | Bilderesultater for skaters exercise |
| * **Pilates push ups** * Start på alle fire med knærne i bakken, plasser håndflatene slik at de former en trekant noe fremfor overkroppen din. * Løft ett ben opp, utstrakt og parallelt m resten av overkroppen. * Løft deg selv opp og ned vha. å bøye albuene skrått mot overkroppen din. * 40 sek per side | Bilderesultater for pilates push up |
| * **Plankekombo** * Start i plankeposisjon på albuene, hold 40 sek. * Vipp deg over til en side direkte fra vanlig planke til sideplanke. * Trekk øvre armen under overkroppen, deretter strekk den oppover, repeter i 20 sek før du bytter side. |  |
| * **Criss cross crunches** * Hold nedre del av ryggen mot matten, håndflatene bak hodet. * Trekk en albue til bøyd kne på motsatt side. Benet du ikke trekker albuen til holdes utstrakt. * Bytt side kontinuerlig. * 50 sek |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Avslutning, passiv tøying** | |
| **Veiledningspunkter** | **Øvingsbilder** |
| * **Fremside hofte** * Bøy kneet foran deg og sett fotsålen flatt mot underlaget. * Andre kne trekkes bak overkroppen, slik at fremsiden av foten og leggen hviler langs underlaget. * Gjerne sett hendene mot fremste ben for å strekke fremsiden av hofta litt lenger. * 30 sek per side | Bilderesultater for stretching hip flexor |
| * **Innside hofter** * Sitt på underlaget, og plasser fotsålene mot hverandre. * Gjerne press knærne ned/bruk albuene for en dypere strekk. * 30 sek | Bilderesultater for butterfly stretch |
| * **Bakside lår** * Strekk ett ben ut foran seg i sittende posisjon. Andre benet bøyes bakover. * Overkroppen og armene lenes fremover til for eksempel tærne. * 30 sek per side | Baksidelår2 |
| * **Rygg** * Sett håndflatene mot underlaget, strekk armene ut, se oppover og til hver side. * Forsøk å holde hoftene mot underlaget * 30 sek |  |
| * **Skuldre** * Stå bredbent med strake ben, fold hendene bak ryggen og bøy overkroppen fremover * 30 sek | Bilderesultater for shoulder stretch over head |
| * **Triceps** * Strekk en arm oppover, bøy ved albueleddet bakover slik at håndflaten peker mot skulderbladene. * Bruk den ledige armen til å presse armen du bøyde bakover forsiktig ned. * 30 sek per side |  |
| * **Fremside lår** * Stå på ett ben, ta tak i det andre og bøy det bakover ved å ta tak i foten. * Låret skal peke rett ned mens hælen dras mot setet. * 30 sek per side | Bilderesultater for quad stretch |
| * **Setemuskulatur** * Kryss ett ben over det andre fra sittende posisjon. * Plasser foten til benet du krysset over flatt mot underlaget * Bruk motsatt arm til å presse benet du krysset over mot brystet * 30 sek per side |  |

Bilder hentet fra:

<https://www.skimble.com/exercises/32558-lunge-with-spinal-twist-how-to-do-exercise>

<https://www.yogajournal.com/poses/high-lunge>

<https://www.youtube.com/watch?v=AjjHZpC2xaQ>

<http://www.mooreperformance.com.au/how-to-prevent-injuries/201504-yjmag-cat-cow-pose/>

<http://www.stretching-exercises-guide.com/hamstring-stretches.html>

<https://blog.myfitnesspal.com/8-must-stretches-prevent-recover-workout-injuries/>

trinestreningsglede.no/2016/12/04/luke-4/

<https://www.msn.com/en-ph/health/exercise/strength/plank/ss-BBtOiSn>

<https://www.health.com/fitness/dolphin-plank>

<https://www.youtube.com/watch?v=QAQuKuZ41xw>

<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fredefiningstrength.com%2F10-knee-friendly-lower-body-exercises%2F&psig=AOvVaw1w3Vy4gXkMmEAtVbzPDk6g&ust=1584567166756000&source=images&cd=vfe&ved=0CAMQjB1qFwoTCODWmrW7ougCFQAAAAAdAAAAABAt>

<https://sunkost.no/rad_informasjon/vekt-trening/desirees-treningstips-strikk/attachment/_kk_3913/>

<http://www.220triathlon.com/training/plyometric-exercises-for-triathletes/10240.html>

<https://www.spotebi.com/exercise-guide/side-plank-rotation/>

<https://www.google.com/url?sa=i&url=http%3A%2F%2Fxls2ouulj0ktu.changeip.net%2Fjackknife-criss-cross-crunches.html&psig=AOvVaw1S3L8a02HFQa6-BZWji4K_&ust=1584604263627000&source=images&cd=vfe&ved=0CAMQjB1qFwoTCNCfuY_Fo-gCFQAAAAAdAAAAABAD>

<https://8fit.com/fitness/best-hip-flexor-stretches-and-strengthening-moves/>

<https://celebrateyoga.org/7-simple-flexibility-exercises/>

<https://nhi.no/trening/videoer/toyningsovelser-bilder/bakside-lar-ovelse-2/>

<https://www.with-yinyoga.com/seal-yin-yoga-pose>

<https://themassagespacemn.com/2019/07/16/mobility-is-life/>

<http://www.stockhype.ch/downloads/fitness-vector-illustration-quad-stretches/>

<https://www.cosmopolitan.com/health-fitness/a29513914/best-glute-stretches/>

<https://www.dreamstime.com/stock-photo-lateral-leg-raises-step-step-instructions-lay-your-side-your-hip-joints-directly-above-each-other-%C3%A2%E2%82%AC%E2%80%9C-keep-hip-image65822576>

<https://www.nourishmovelove.com/30-minute-no-running-cardio-workout-amazfit/woodchop-speed-skaters_collage/>

<https://www.verywellfit.com/how-to-lunge-variations-modifications-and-mistakes-1231320>

<https://www.womenshealthmag.com/fitness/a20699366/high-lunge-0/>

<http://healthy.bestglam.net/5-methods-to-improve-primary-crunches/>