**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. Planke/push up-øvelser kan tas fra knærne.

**Utstyr:** Cat slide/tjukke 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** |
| * **T- push up** * Begynn med å utføre vanlig push up. Hold overkroppen rett, mens du hever og senker deg selv med armene. * Etter hver push up, gå direkte over i sideplanke og finn balansen, før du går ned til push up og deretter sideplanke på andre siden. * 50 sek | Bilderesultater for t push upBilderesultater for t push upBilderesultater for t push up |
| * **Supermann** * Begynn liggende på magen * Bruk armene, ryggen og bena til å heve/senke kroppen rolig fra matten * Forsøk å ikke la hoftene og nedre del av magen lette fra underlaget * 45 sek | Bilderesultater for superman exerciseBilderesultater for superman exercise |
| * **Ettbens deadlift** * Start stående, lag en lett svikt i kneet til benet du lener deg på og trekk det andre utstrakt bak deg mens du bøyer over fra hofteleddet. * Gjerne følg bevegelsen med armene dine * 45 sek per side | Bilderesultater for one legged deadlift |
| * **Knebøy m twist** * Stå med ca. en skulderbreddes avstand mellom bena, bøy knærne uten at de går forbi tærne. Tyngdepunktet bak mot hælene. * Idet du går opp, trekker du motsatt albue til motsatt kne før du og gjentar det samme mot andre siden * 50 sek | Bilderesultater for twist squatBilderesultater for twist squatBilderesultater for twist squat |
| * **Båten** * Start med ryggen mot underlaget mens du trekker albuene mot knærne. * Strekk armene og bena diagonalt ustrakt, før du trekker albuene og knærne mot hverandre igjen   45 sek | Bilderesultater for boat crunch |
| * **Diagonalen m lateralbevegelse** * Stå på alle fire, håndledd ca. parallelle m. skuldre, knær ca. parallelle m. hofter. * Trekk motsatt kne til motsatt albue. Strekk armen og benet du trakk innover utstrakt, og ut til siden så godt du klarer. * 40 sek per side | Bilderesultater for bird dog crunch with lateral movement |
| * **Opptrekk** * Start med hælene på glideflaten/ta på ullsokker, armene utstrakt diagonalt langs siden av kroppen. * Bøy knærne mens du hever hoftene oppover, så du kjenner det stramme seg langs baksiden i lår og sete. * 45 sek |  |
| * **Posterior lunge** * Begynn stående med tærne til den ene foten på valgt glideflate. * Kneet til benet på glideflaten bøyes og skyves bak deg til det er noen cm over gulvet. Skyv fremover mens du trekker deg opp igjen. * 45 sek per side |  |
| * **Pull up-skyv** * Start med ansiktet og håndflatene mot underlaget. Armene er utstrakt foran deg med en liten bøy i albuen. * Press håndflatene mot underlaget, Bruk armene og ryggen til å trekke brystet foran albuene. * 45 sek |  |
| * **Hunden som ser ned m hofteåpner** * Start i stående plankeposisjon med kneet mot brystet. * Skyv vekten din bakover til hunden som ser ned/formet som trekant. Spark benet du trakk mot brystet opp og bak, før du bøyer kneet igjen og åpner opp hofta ut til siden. * 45 sek per side | Bilderesultater for three legged downward dog circles |
| * **Laterale hopp m ettbensknebøy** * Hopp sideveis, land på ett ben mens du bøyer det andre bak, før du hopper fra ett ben tilbake til startposisjon. * Forsøk å ikke plasser for mye av tyngdepunktet foran deg, men heller bak mot hælene som i knebøy. * 40 sek per side | Bilderesultater for lateral jumpBilderesultater for one legged jump |
| * **Pistol squat** * Stå med fotsålen mot underlaget på ett ben. Hælen til andre ben plasseres på glideflaten. * Senk deg nedover ved å bøye kneet til benet du har vekten din på. Hold benet på glideflaten utstrakt. Press deg oppover igjen med benet du har vekten din på. * 40 sek per side | Bilderesultater for pistol squatBilderesultater for pistol squatBilderesultater for pistol squat |
| * **Figur** * Begynn stående ved å bøye ett kne og motsatt albue foran deg. * Fremste benet trekkes utstrakt bakover, samtidig som armen på samme side strekkes utstrakt fremover. Armen på motsatt side bakover. * 40 sek per side | Bilderesultater for stability exercises leg |
| * **Kryss** * Ligg med ryggen mot underlaget, hendene under nedre del av ryggen eller diagonalt utstrakt langs siden av kroppen. Hev bena utstrakt, gjerne pek med tærne. * Kryss bena dine ved å tegne buer som stopper over og under hverandre. * 45 sek | Bilderesultater for flutter kicksBilderesultater for flutter kicks |
| * **Planke m skulderklapp** * Start i stående planke på håndflatene. Hold kroppen rett og stabil, unngå svai/krum rygg eller hevet sete. * Løft en arm opp og klapp håndflaten lett til motsatt skulder før du gjentar det samme på andre siden. * 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://evolution.evofitness.no/2016/3/22/catslides-skli-deg-i-form/>

<http://womogym.blogspot.com/2015/09/normal-0-false-false-false-en-gb-x-none_24.html>

<https://www.openfit.com/superman-exercise>

<https://www.womenshealthmag.com/fitness/a27423100/single-leg-deadlift-exercise/>

<http://2yamaha.com/music/Squat+Stretch+Elbow+Knee.html>

<https://workoutlabs.com/exercise-guide/180-twisting-jump-squats/>

<https://www.youtube.com/watch?v=MPbfhx8T-DE>

<http://www.scottsdalesportsmedicine.com/content/single-leg-squats-case-pain-butt>

<https://experiencelife.com/article/break-it-down-the-box-jump/>

<https://www.coachmag.co.uk/bodyweight-exercises/6727/how-to-master-the-single-leg-squat>

<http://www.scottsdalesportsmedicine.com/content/single-leg-squats-case-pain-butt>

<http://mindyfresh.com/core-exercises-all-fours/>

<https://boyslife.org/fitness-first/blgym/151268/6-exercises-to-help-you-do-better-in-hikes-and-sports/>

<https://no.pinterest.com/pin/532550724680992795/>

<https://www.bicycling.com/training/a20025547/balance-better-with-these-single-leg-exercises/>