

Fysioterapeut Erik Drange Tønnessen

Forslag hamstringsøvelser

For: Sprint Friidrett Av: Erik Drange Tønnessen

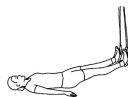


Velg noe av disse øvelsene i egen styrketreningsøkt eller etter man har trent en løpeøkt/spenstøkt o.l.



1. Lårcurl

Ligg på ryggen med armene ned langs siden og mattene midt under hælen. Strekk ut i kneleddet til kneet er rett og fotsålen peker rett fr. Trekk helene tilbake mot setet, samtidig som bekkenet løftes opp fra gulvet.



2. TRX Hamstring Curl og Hip Press

Ligg på ryggen med setet i gulvet og begge helene i TRX. Trekk helene inn mot setet samtidig som du hever bekkenet opp fra gulvet til hoften er rett og kneet har 90 grader.



3. Ryggliggende bekkenhev med bøyd kne

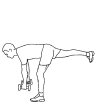
Ligg på ryggen med armene i kryss over brystet. Bøy hofte og kne i cirka 90 grader og plasser den ene ankelen på en stol. Det andre benet holdes i luften. Aktiver baksiden av låret og løft deg opp slik at sete letter fra bakken og overkroppen er strak i luften. Senk deg rolig ned igjen.

Sett: , Reps:



4. Ettbens hip thrust på benk m/vektskive

Legg skulderpartiet ditt på en benk, ha setet og det ene beinet i gulvet. Med en vektsskive over brystet, strekkes hoften ut ved at du strammer setemuskulaturen. Senk setet ned mot gulvet og gjenta.



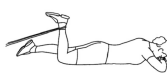
5. Ettbens markløft

Stå på ett ben med en vekt i hver hånd. Hold ryggen rett og blikket frem. Løft det bakre benet samtidig som du bøyer overkroppen gradvis fremover. Bøy kneet noe på det benet du står på. Hold ryggen rett mens du bøyer deg fremover. Du skal ta ut hele bevegelsen i hofteleddet. Rett opp overkroppen igjen mens du senker benet tilbake til startposisjonen.



6. Sittende lårcurl m/ strikk

Fest strikken over ankelhøyde og sitt med ansiktet vendt mot festepunktet. Ha god støtte i korsryggen og ta tak i stolsetet for støtte. Med strikken festet rundt hælen føres benet bakover og inn under stolen. Før rolig tilbake til utgangsstilling og gjenta.



7. Mageliggende lårcurl m/strikk

Fest strikken i ankelhøyde og ligg i mageleie på en matte med ansiktet vendt vekk fra festepunktet. Med strikken festet på baksiden av ankelen, trekkes hælen mot setet. Før rolig tilbake til utgangsstilling og gjenta.



8. Nordic hamstrings

Stå oppreist på knærne. La en treningskamerat holde omkring ankene. Senk overkroppen framover mens du spenner lår-hofte-rygg muskulaturen, og holder rygg og hofter strake. Brems bevegelsen ned mot gulvet så nærme gulvet du klarer og når du ikke klarer å bremse mer tar du imot med armene og skyver deg opp tilbake til startstilling.



9. TRX Runner

Ligg på ryggen med begge helene festet i TRX. Løft setet opp fra gulvet, trekk annenhvert ben inn mot setet i stempelbevegelse. Hold et jevnt trykk ned i TRX under hele øvelsen.



10. Stående benhev bak m/strikk

Fest strikken helt nede i ribbeveggen og rundt ankelen. Stå med ansiktet mot veggen. Hofteleddet er lett bøyd på det aktive ben. Før benet bakover og strekk maksimalt i hoften. Bytt ben.

Sett: , Reps: , NB: Mer bøy i kneet og hoften når starter dragbevegsle bakover

