
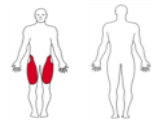

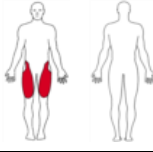

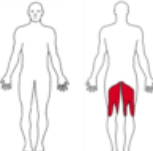

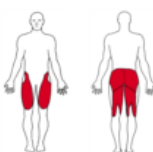


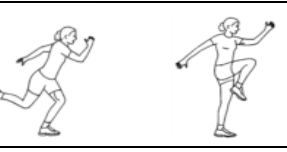
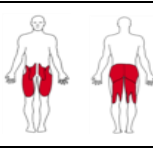

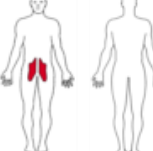

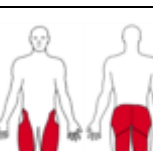


Navn:

Ajax U16 piger - knæ øvelser



Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1. Knæstræk m/tæppe			3 x 10 reps	Sid med et lille stykke tæppe under den ene fod (den glatte side vender ned). Før foden frem og tilbage langs gulvet. Gentag med det andet ben.
2. Siddende knæstræk m/elastik			3 x 12 reps	Fastgør elastikken i modsatte ben via bagerste stoleben, tag fat i stolesædet for støtte. Med elastikken fastgjort rundt om anken strækkes knæet ud i fuldt stræk. Før langsomt tilbage til udgangsstillingen og gentag.
3. Siddende lårcurl m/ elastik			3 x 12 reps	Fastgør elastikken over ankelhøjde og sid med ansigtet vendt mod det sted hvor elastikken er fastgjort. Sørg for at du har god støtte i lænderyggen og tag fat i sædet for støtte. Med elastikken rundt om hælen føres benet bagud og ind under stolen. Før langsomt benet tilbage til udgangsstillingen og gentag.
4. Udfald med bagerste fod på en stol			3 x 8 reps	Stå på et ben med knæ og tæer pegende lige frem. Sæt en stol ca. 1 meter bag dig og placer modsatte ben på stolen. Lav en knæbøjning og vær påpasselig med at du holder knæet over tåen under hele øvelsen.
5. Udfald bagud			3 x 10 reps	Stå med en hoftebreddes afstand mellem fødderne og placer en tæppe flis eller en klud under den ene fod. Stå ind til væggen og støt dig med en hånd. Glid kontrolleret bagud med den ene fod og træk dig derefter tilbage igen til udgangspositionen.
6. Et bens diagonalgang			3 x 12 reps til hver side	Stå på et ben med bøjede knæ og arme. Før modsatte arm og ben frem og tilbage som om du kørte langrend.
7. Stående knæløft m/elastik			3 x 12 reps til hvert ben	Fastgør elastikken nederst i ribben og rundt om anken på det aktive ben. Stå med ryggen til ribben og hænderne i siden. I udgangspositionen er benet strukket lidt bagud, hvorfra det trækkes frem og op. Både hofter og knæ er bøjede i slutstillingen. Byt ben.
8. BOSU: Knæbøjning			3 x 15 reps	Stå med parallelle fødder med lidt afstand på toppen af BOSU-en. Bøj i knæ og hofter og lad armene bevæge sig frem foran kroppen. Vær opmærksom på at holde ryggen lige og at nakken er en naturlig forlængelse af ryggen. Se skråt ned og fremad, Vær ligeledes opmærksom på at have knæ over tæerne. Før armene tilbage og vend samtidig tilbage til udgangspositionen.