

Navn:

Ajax U16 piger

Skadesforbyggende – Lyske



Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1. Stående ben træk indad m/elastik			3 set x 10 reps	Fastgør elastikken nederst i ribben og rundt om anklen på det aktive ben. Stå med siden til ribben og støt dig til denne med den ene hånd. I udgangspositionen er benet ført let ind mod ribben, hvorfra det trækkes ind foran og forbi stand benet. Byt ben.
2. Stående ben løft ud			3 set x 10 reps	Fastgør stroppen rundt om anklen og stå med siden til apparatet. I udgangspositionen er benet let krydset ind foran stand benet. Før benet ud til siden og op. Hold kroppen fikseret under øvelsen. Byt ben.
3. Stående knæløft			3 set x 15 reps	Læg al tyngden over på et ben. Find balancen og løft det modsatte knæ. Stabilisér i mave og ryg og undgå bevægelse i lænden. Sænk knæet roligt ned og gentag med modsat ben.
4. Stående Sidelæns udfald fra balancepude eller tæppe flis			3 set x 10 reps	Stå på en balancepude med hænderne i siden. Tag et stort skridt til siden og ned fra balancepuden med det ene ben, og bøj i knæet. Skub dig tilbage og kom langsomt op på balancepuden igen.
5. Rygliggende "squeeze" af bold			3 set x 15 reps	Lig på ryggen med bøjede knæ og med fodsålerne placeret på jorden. Læg en håndbold eller lignende mellem knæene. Pres knæene sammen således at håndbolden klemmes så flad som muligt og der slippes forsigtigt igen.
6. Liggende strakt ben løft			3 set x 15 reps	Lig på ryggen på en måtte. Med det ene ben bøjet, løftes modsatte ben strakt op fra underlaget.
7. Ben løft - inderside lår			3 set x 10 reps	Lig på højre side med venstre fod krydset ind foran højre knæ. Lad hovedet hvile på armen mens du støtter dig med den anden arm. Stræk benet godt ud og løft det fra gulvet mens du vender hælen en anelse mod loftet. Løft og sænk benet uden at det rører underlaget. Fokuser på løftet. Løft og sænk fem til ti gange. Hold derefter benet i løftet stilling og lad det pumpe opad i ti små ryk. Gentag øvelsen med modsat ben.