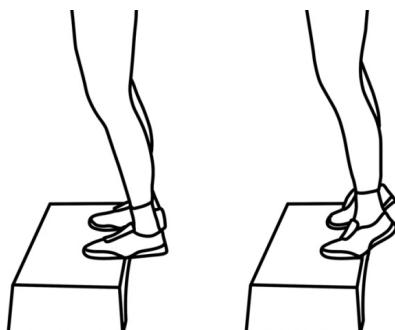


## Kort stykeøkt ben (u/vekter)

Av: Syver Brustad

Første fire øvelser gjelder for de som ikke har tilgang på vekter.

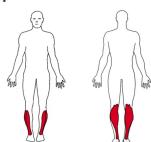
Siste fire øvelser (5-8) gjelder for de som har tilgang på vekter.



### 1. Tåhev

Stå på kanten av en stepkasse (et trappetrinn eller en benk kan også benyttes), slik at hælene er fri. Ha ca. hoftebredde avstand mellom føttene. Løft hælene og press opp til stående. Vend tilbake til utgangsstillingen og gjenta. Øvelsen kan gjøres med eller uten støtte.

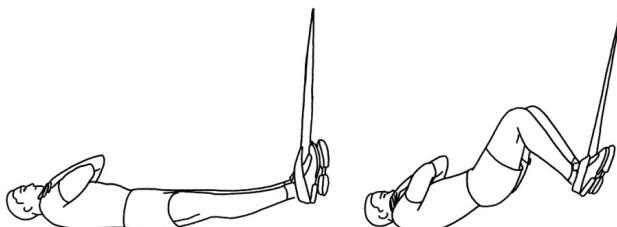
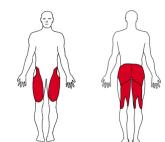
**Sett: 3 , Repetisjoner: ca maks**



### 2. Pistol squat

Start stående med all tyngden på den ene foten. Bevegelsen starter ved å sette deg ned på den vektbærende foten, mens den andre foten strekkes ut fremfor kroppen. Kontroller bevegelsen til bunnposisjon og trykk deretter opp til stående. Hoften skal under kneleddet i bunnposisjon.

**Sett: 3 , Repetisjoner: ca maks**



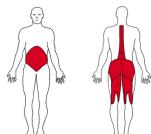
### 3. Leg curl og seteløft i slyne

Ryggliggende med armer i kryss på brystet og hæler i to stropper. Stropper ca 20 cm over underlaget. Opphengspunkt over ankler.

1. Bøy knær og hofteledd ved å trekke hæler så langt som mulig mot setet
2. Hev setet og strekk ut i hofteledd ved å presse hæler ned i stroppene
3. Strekk ut bena (unngå at bekkenet senkes)
4. Returner til utgangsstilling

Øvelsen kan også gjøres på treningsball

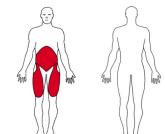
**Sett: 3 , Repetisjoner: 2 RIR**



### 4. Nordic quadriceps

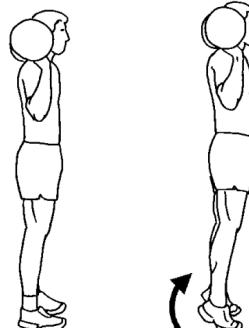
I en knestående posisjon, ryggen nøytral og hendene i siden. Sett tærne i underlaget. I en kontrollert bevegelse lener du hele overkroppen bakover så langt du kan før du setter deg ned. Bevegelsen skjer i kneleddet. Sørg for at rygg og hofte holder sin strake stilling gjennom hele øvelsen.

**Sett: 3 , Repetisjoner: ca maks**



## Kort stykeøkt ben (m/vekter)

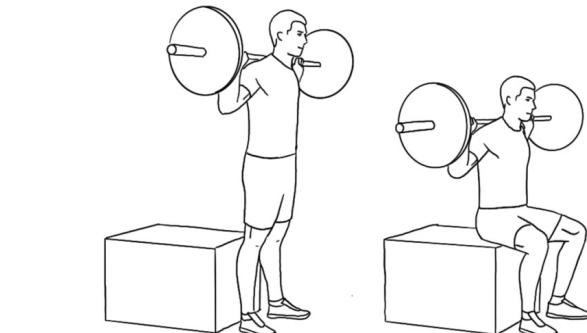
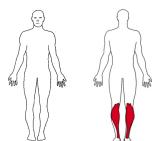
Av: Syver Brustad



### 5. Stående tåhev m/stang

Plasser stanger på ryggen. Stå med strake ben i ca. hoftebreddes avstand. Press opp til tåstående. Senk rolig tilbake og gjenta.

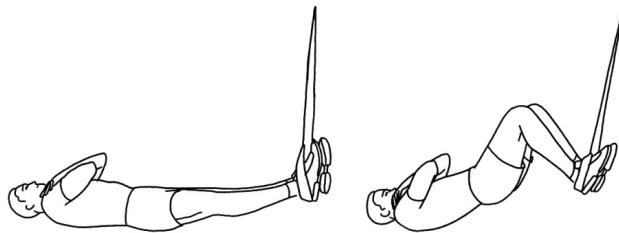
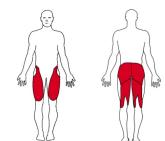
Gjerne kjør på stativ med fastlåst stang og bruk en stepkasse.  
**Sett: 3 , Repetisjoner: 2 RIR**



### 6. Knebøy

Stå foran en boks, benk el. med ca. hoftebreddes avstand mellom føttene. Plasser en vektstang over skuldrene. Hold ryggen rett og brystet frem hele øvelsen. Sett den ned på boksen. Strekk deg så opp igjen til stående stilling ved å presse fra gjennom føttene, stramme setemusklene og føre hofte frem.

**Sett: 3 , Repetisjoner: 2 RIR**



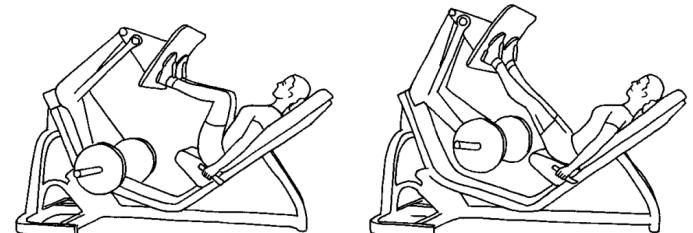
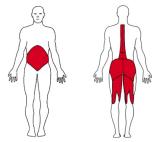
### 7. Leg curl og seteløft i slyng

Ryggliggende med armer i kryss på brystet og hæler i to stropper. Stropper ca 20 cm over underlaget. Opphengspunkt over ankler.

1. Bøy knær og hofteledd ved å trekke hæler så langt som mulig mot setet
2. Hev setet og strekk ut i hofteledd ved å presse hæler ned i stroppene
3. Strekk ut bema (unngå at bekkenet senkes)
4. Returner til utgangsstilling

Øvelsen kan også gjøres på treningsball

**Sett: 3 , Repetisjoner: 2 RIR**



### 8. Benpress i apparat

Plasser bema på fotbrettet i hoftebreddes avstand. Ha ca. 90 grader i knærne. Stram opp i mage- og korsryggregionen og press opp til bema er nesten strake. Vend tilbake til startstillingen og gjenta.

**Sett: 3 , Repetisjoner: 2 RIR**

