

Øvelser til forebyggelse af knæskader til kommende elever på Sportsefterskolen SINE. Programmet laves 3 gange ugentligt med fokus på kvalitet i øvelserne.

De første 2 øvelser kan give meget ømhed i starten af træningerne, derfor anbefales det at følgende nedenstående protokol ift. disse to øvelser.

Protokol til nordic hamstrings og Cph hip adduktion:

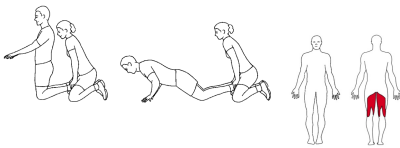
Uge 1: 1 gang ugentligt, 2x5 gentagelser

Uge 2: 2 gange ugentligt, 2x6 gentagelser

uge 3: 3 gange ugentligt, 3x6-8 gentagelser

uge 4: 3 gange ugentligt, 3x8-10 gentagelser

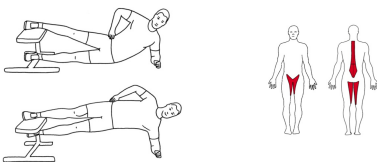
Uge 5-10: 3 gange ugentligt, 3x10-12 gentagelser



### 1. Nordic hamstrings

Stå oprejst på knæene. Lad en træningskammerat holde omkring anklerne. Sænk overkroppen fremover mens du spænder lår-hofte-ryg muskulaturen og holder ryg og hofter strakte. Brems bevægelsen ned mod gulvet så tæt på gulvet som du kan, og når du ikke kan bremse længere tager du imod med armene og presser dig tilbage til startpositionen.

**Sæt: 3 , Gentagelser: 6-8**



### 2. Copenhagen hip adduktion - på bænk

Lig på siden med underarmen i gulvet og den øverste fod placeret ovenpå en bænk el. Den nederste fod ligger på gulvet. Løft dig op til plankeposition og før samtidig det nederste ben op imod benet på bænken. Sænk roligt hoften og resten af benet ned igen.

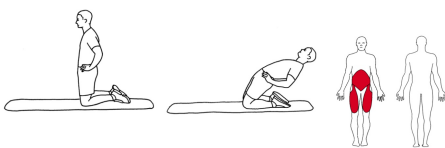
**Sæt: 3 , Gentagelser: 6-8**



### 3. Etbens hop

Stå på en fod. Hop så langt frem du kan. Land stabilt og kontrolleret på samme ben som du hopper med. Udfør 3 hurtige hop i streg. Øvelsen laves 4 gange med hvert ben.

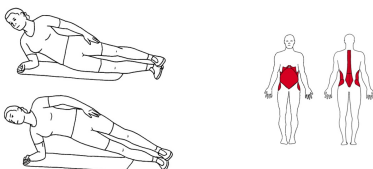
**Sæt: 4 , Gentagelser: 3**



### 4. Nordic quadriceps m/retur

I en knæstående position med ryggen i neutralstilling og hænderne i siden. I en kontrolleret bevægelse læner du hele overkroppen bagover. Bevægelsen sker i knæleddet. Returner derefter tilbage til udgangsstillingen. Sørg for at ryggen og hofterne holdes strakte igennem hele øvelsen.

**Sæt: 3 , Gentagelser: 8-10**



### 5. Sideliggende bækkenløft m/benløft

Lig på siden og støt dig på albuen. Aktiver mavemuskulaturen og hæv bækkenet fra underlaget til kroppen er strakt. Løft derefter øverste ben op mod taget, sænk langsomt ned igen og sænk til slut bækkenet ned på måtten igen.

**Sæt: 3 , Gentagelser: 10**

