

Passiv bevegelsestrening/uttøying for bruk etter trening

25 MINUTTER

- Ved tøyning så føres leddet ut mot ytterstilling, hvor du så presser rolig og kontrollert.
- Hold stillingen med press i 60 sekunder.
- Samme tøyøvelse kjøres 2 ganger.
- 30 sekunder pause mellom hver tøyøvelse.

1



Ankelstrekkerne

- Sett hælen tett inntil en vegg, en stolpe eller et tre.
- Hold kneet strakt og før kroppen framover til det tøyer i ankelstrekkeren på baksiden av leggen.

2



Knestrekkerne

- Press foten mot setet og stram setemuskulaturen.
- Det tøyer knestrekkeren. Hold magen inne.
- Unngå svai i korsryggen.

3



Knebøyerne

- Legg det ene beinet på en kant, en stein eller noe annet som er omtrent i høyde med låret ditt. Drei hofta litt framover mot låret. Strekk baksiden av låret ved å føre overkroppen rolig framover. Beinet du står på, er strakt, og foten peker framover.

5



Hoftebøyer

- Sett det ene kneet i gulvet og det andre foran deg med fotsålen i underlaget. Kneet skal være rett over ankelen. Ryggen er rak med en liten naturlig svai i korsryggen.
- Stram magemuskulaturen og tilt bekkenet slik at korsryggen blir rundere. Når du presser hoftene fremover vil du kjenne tøyningen på fremsiden av hoften der hofteladdsbøyeren krysser hofteladdet. Hold her til du kjenner at draget over hofteladdet avtar litt.
- Slipp hoftene nærmere underlaget slik at du kjenner at tøyningen brer seg nedover låret. Husk å holde magemusklene aktive og ivareta en god kroppsholdning.

6



Framsida legger

- Sitt med bøyd kne og føttene under setet.
- Sørg for at ankene er rette. Hælene peker rett opp mot setet og skal ikke rotere ut mot sidene.
- Tøyningen skal kjennes over vristen og oppover skinnleggen

7



Innoverførerne i hofteladdet

- Stå som i øvelse fire, men vri foten du står på, til den er parallell med det du støtter deg til.
- Før hofta innover til det tøyer på innsiden av låret.

8



Setet

- Sitt nede. Kryss den ene foten over motsatt lår slik at kneet bøyer seg. Det underste beinet kan enten holdes strakt eller bøyes opp som vist på bildet.
- Bruk den ene armen til å trekke kneet lett inn mot brystet og støtt deg på den andre hånden, slik at det blir lettere å ha god kroppsholdning under øvelsen.
- Tøyningen skal kjennes over setemuskulaturen. Alternativt kan du rotere litt mot det bøyd kneet for å få en dypere tøyning over setet.