

Name Dansk Sejlunion
Team DS Sport Sejlads
Program Type Styrke og smidighed
Keyword Forebyggelse af knæsmærter

07-05-2014
Session 1

Knæprogram

De følgende øvelser skal trænes for at mindske risikoen for knæskader. Øvelserne skal køres med kvalitet og fokus således at de rette muskler kan blive belastet.
Programmet skal laves 2 gange om ugen.

1. Hofte spark sideliggende 10049



3 x 10 Hofte spark sideliggende

3 sæt af 10 ekstensioner hvor benet løftes op. Bøj op til 90 grader i hoften, mens knæet er bøjet. Spark opad med det øverste ben. Husk at spænde op i maven så du ikke svajer i lænden. Øvelsen mærkes i ballemuskler både på det frie ben og standbenet.

2. Wall half squat stabilization 03016



3 x Statisk ben position

Kør 3 sæt til udmattelse (dog maksimalt 60 sekunder)
Gå ned i 90 grader og løft tæerne op så man kun støtter på hælene.

3. Hofte abduktion IR 10038



3 x 10 Hofte abduktioner

3 sæt af 10 abduktioner til siden, 10 skråt fremad og 10 skråt bagud
Sæt elastikken om forfoden og hold yderside af foden opad

4. Step up hip flexion 03081



3 x 10 Step up's

Kør 3 sæt af 10 repetitioner til hvert ben. Brug så høj trin højde at det er udfordrende for balance og styrke.
Sørg for at holde overkroppen stabil mens man stepper op.

5. Hofte ekstension i rygliggende 10051



3 x 10 Rygliggende hofte ekstension

Bøj knæene ved at sætte fødderne så tæt på bagdelen som muligt. Spænd alt hvad du kan i ballerne og hold spændet mens du strækker i begge hofter. Stræk det ene ben og før det ud til siden og tilbage igen. Hold kroppen lige uden at svaje i lænden.

6. Baglårs stræk 10052



2 x 40 sekunders stræk af baglår

Kryds gerne det modsatte ben hen over det strakte knæ.

7. Calf hip flexor stretch 02623



2 x 40 sekunders stræk af hoftebøjere

Føl at det strækker over hoften og forsiden af låret

8. Quadriceps stretch 02626



2 x 40 sekunders stræk af forlår

Skyd hoften fremad, føl at det strækker over forsiden af låret