

# Hilmarsen Osteopati og Fysioterapi

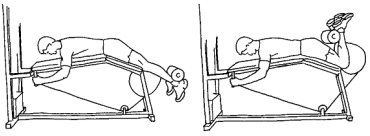
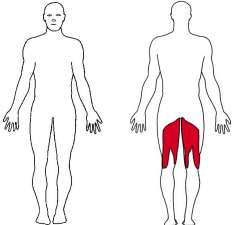
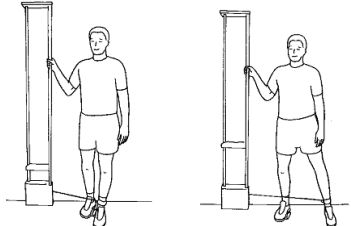
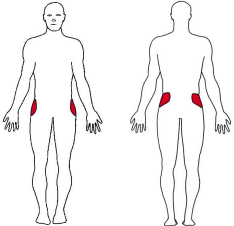
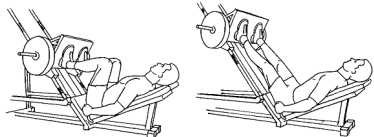
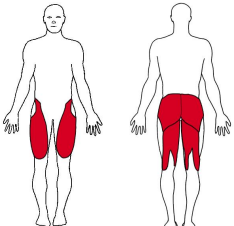
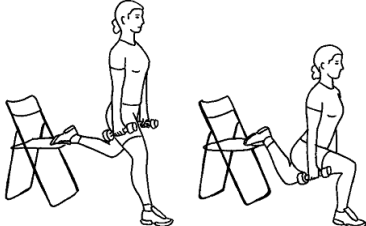
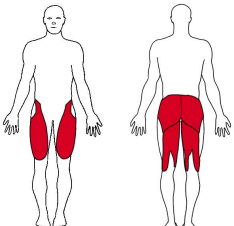
Av: Asgeir Hilmarsen

Beinøvelser, Sommertrening 2016



Første sett er oppvarming.

På andre sett skal det være så tungt at du såvidt kan gjennomføre repetisjonene på hver øvelse.

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Lårcurl			2 set x 20 rep 3 set x 10 rep	Ligg på magen med strake ben og knærne like utenfor setekanten. Fiksér overkroppen med grep om håndtakene. Bøy maksimalt i knelledet, og senk rolig tilbake. Hold ankene bøyd under hele bevegelsen.  Trener primært: m.biceps femoris, m.semitendinosus, m.semimembranosus. Assisterende muskler: m.gastrocnemius.
2 - Stående benføring ut			2 set x 15 rep 3 set x 8 rep	Fest stroppen rundt ankelen og stå med siden til apparatet. Før det aktive benet ut til siden og slipp det rolig tilbake. Hold ryggen og bekkenet stabilt gjennom hele bevegelsen. Gjenta øvelsen. Øvelsen kan evt. utføres med en matte eller en plankebit under standbenet.
3 - Skråliggende benpress opp			2 set x 20 rep 5 set x 5 rep	Plasser benene på fotbrettet i skulderbreddes avstand. Ha ca. 90 grader i knærne. Stram opp i mage- og korsryggregionen og press opp til benene er nesten strake. Vend tilbake til startstillingen og gjenta.  Trener primært: m.quadriceps femoris, m.gluteus maximus. Assisterende muskler: m.gluteus medius og minimus, m.adductor magnus, m.triceps surae.
4 - Utfall m/ hantler og bakre ben på stol			2 set x 10 rep 3 set x 10 rep	Stå med bakre ben på stol og en hantel i hver hånd. Senk deg ned til du har ca 90 grader i fremste kne og skyv deg opp til utgangsposisjon igjen. Kne og tå skal peke rett frem og ryggen holdes rett under hele øvelsen.



[Se video av øvelsene](#)