

Nordic Hamstrings program: Unngå strekkskader på baksiden av låret

Nordic Hamstrings er en styrkeøvelse for hamstrings som – hvis 10-ukersprogrammet under følges - halverer risikoen for strekkskader, minst! Len deg laaaangsomt fremover med overkroppen mens partneren holder igjen. Overkroppen skal være så rett som mulig. Brems bevegelsen så lenge du kan – hold igjen med muskulaturen på baksiden av låret. Ta i mot med hendene, la brystet berøre underlaget og skyv umiddelbart i fra med armene (som en kraftig push-up) for å komme tilbake til utgangsposisjon. Følg programmet under nøye; da blir du ikke støl – og styrkeeffekten kommer veldig fort likevel!!!

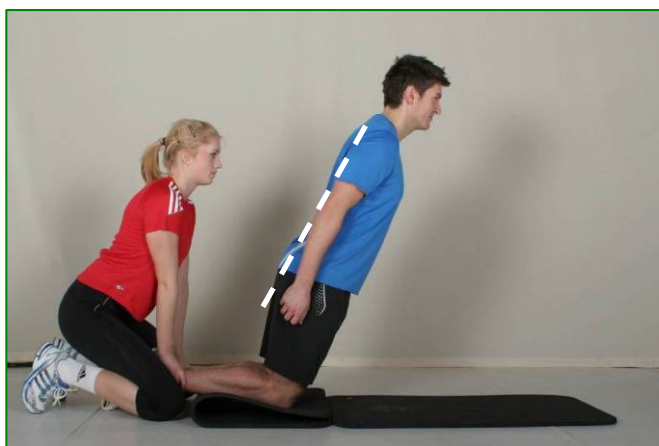


Foto: Tom F Laursen/Grethe Myklebust

Uke	Treningsøkter per uke	Antall serier og repetisjoner	Kommentar
1	1	2 serier, 5 reps	Kun en økt den første uka – da unngår du å bli støl!
2	2	2 serier, 6 reps	Bare to økter; mer er ikke nødvendig!
3	3	3 serier, 6-8 reps	Belastningen øker gradvis ved at du prøver å bremse fallet stadig lengre og i stadig flere repetisjoner.
4	3	3 serier, 8-10 reps	Øk til fullt program med 8-10 repetisjoner.
5-10	3	3 serier, 12 + 10 + 8 reps	Når du klarer å kontrollere fallet mot underlaget gjennom alle repetisjonene, økes belastningen ved å slippe på litt fart helt i starten av øvelsen. Det er viktig hele tiden å øke belastningen, hvis du vil ha maksimal effekt! Etter hvert som du blir sterkere kan en treningspartner øke belastningen enda mer ved å gi deg en dytt i skuldrene helt i starten.