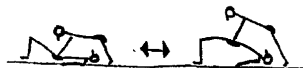


HOFTE- OG RUMPFKRAFT ØVELSER:

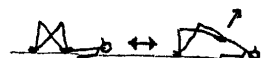
1. Rygliggende hofteløft:

A: Udføres med spredte ben og med makker modstand, der trykkes på hofterne.
15-20 løft pr. serie.



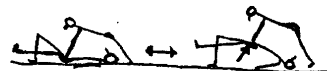
B: Udføres med samlede fødder og knæ, makker modstand, der trykkes på hofterne.
15-20 løft pr. serie.

C: Udføres med fødderne mod hinanden (skrædderstilling,) normalt uden modstand.
15-20 løft pr. serie.

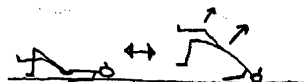


D: Udføres: Op / Hold (tæl til 5) / Ned, med makker modstand, der trykkes på hofterne.
15-20 løft pr. serie.

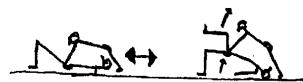
E: Udføres på et ben med det andet strakt, udføres med makker modstand, der trykkes på hofterne.
8-12 løft pr. ben pr. serie.



F: Udføres på et ben med "afsæt" og det modsatte ben bruges som svingben.
10-15 løft pr. ben / pr. serie.

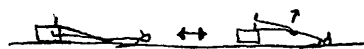


G: Udføres på et ben med knæløft og makker belastning, der trykkes på hoften. Udføres med skift af ben eller man gør et ben færdig inden skift.
10-15 løft pr. ben / pr. serie.



2. Rygliggende hofteøft på plint:

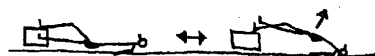
A: Et ben løft med strakt ben:
Løft det "frie" ben og hoften op, og hold dem der mens du tæller til 5, derefter ned og så op igen.
Det frie ben er passivt.
10-15 løft pr. ben / pr. serie.



B: Som 2.A. med udføres dynamisk op/ned og gerne med "afsæt" (husk hoften.)
Det frie ben er aktivt (sving).
15-20 løft pr. ben / pr. serie.



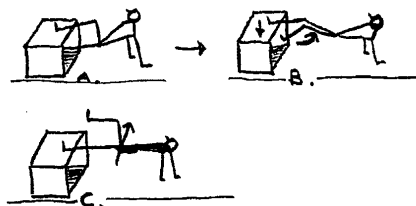
C: Et ben løft med let bøjet ben:
Løft det "frie" ben og hoften op, og hold dem der mens du tæller til 5, derefter ned og så op igen.
Det frie ben er passivt.
10-15 løft pr. ben / pr. serie.



- D:** Som 2.C. med udføres dynamisk op/ned og gerne med "afsæt" (husk hoften.)
Det frie ben er aktivt (sving).
 15-20 løft pr. ben / pr. serie.



- E:** Et ben løft på kasser med "hul".
 Det ene bens hæl placeres let bøjet på kassen, mens det andet ben kommer ind i kassen. Benet i kassen trækkes ud af kassen og løftes op til et knæløft, mens man trykker det støttende ben ned mod kassen og strækker hoften ved at spænde i ballerne.
 10-15 løft pr. ben / pr. serie.

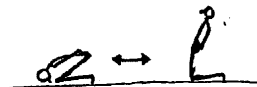


3. Knæliggende "Rumpkraft" øvelse:

- A:** Udføres med makker modstand, der trykker den hævede fod ned, eller kan udføres med vægtsko.
 15-20 løft pr. ben / pr. serie.



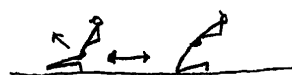
- B:** Knæsiddende på underben / hæle med hovedet tæt på knæene og hænderne på ryggen, ret kroppen op med et hurtigt spænd i ballerne, derefter ned igen.
 20-30 løft / spænd pr. serie.



- C:** Knæsiddende som 3.B, men på 1 ben, det andet ben er strakt ud til siden. Ret krop og spænd som i 3.B.
 15-20 løft / spænd pr. ben / pr. serie.

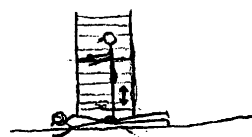


- D:** Knæsiddende på underben / hæle, hænderne i hoften kroppen bagudlænet med vægt på hælene. Ret hoften ud ved at spænde op i ballerne.
 15-20 løft pr. serie



4. Maveliggende "Rumpkraft" spænd:

- A:** Udføres med makker stående på begge baller, spænd bagdelen (makker løftes) og slap af, udføres i roligt tempo.
Makker bør holde i noget (balance).
 40-60 spænd pr. serie.



- B:** Udføres som 4.A, men i hurtigt tempo, alternativt kombineret roligt / hurtigt.
 40-60 spænd pr. serie.

5. Liggende "benløft" med strakte ben:

- A. **Maveliggende benløft med makker modstand, der trykkes på lægmusklen.**
 Udføres med modstand både op og ned.
 (concentrisk og excentrisk arbejde.)
 15-20 løft pr. ben / pr. serie.



- B. Udføres som 5.A, men der arbejdes kun med modstand nedad (excentrisk), altså benet trykkes ned, og løftes op uden modstand.
 10-15 tryk ned pr. ben / pr. serie.

- C. **Rygliggende benløft med makker modstand, der trykkes lige over knæet.**
 Udføres med modstand både op og ned.
 (concentrisk og excentrisk arbejde.)
 15-20 løft pr. ben / pr. serie.



- D. Udføres som 5.C, men der arbejdes kun med modstand nedad (excentrisk), altså benet trykkes ned, og løftes op uden modstand.
 10-15 tryk ned pr. ben / pr. serie.

- E. **Sideliggende benløft (udadførerne) med makker modstand, der trykkes lige over knæet.**
 Udføres med modstand både op og ned.
 (concentrisk og excentrisk arbejde.)
 15-20 løft pr. ben / pr. serie.



- F. **Sideliggende benløft (indadførerne) med makker modstand, det nederste ben er strakt og løftes, det øverste er bøjet og danner understøtning. Der trykkes lige over knæet.**
 Udføres med modstand både op og ned.
 (concentrisk og excentrisk arbejde.)
 15-20 løft pr. ben / pr. serie.

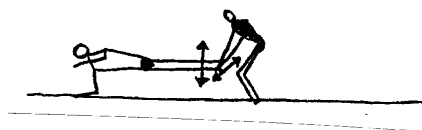


6. Side støttende hoftestyrke øvelse:

- A: Liggende på siden med understøtning på en albue og den nederste fod, hoften sænkes ned til siden rører gulvet, løftes derefter (sidelæns) fri af gulvet og derefter forfra op/ned
 15-20 løft pr. side / pr. serie.



- B: Udføres med støtte på underarmen, kroppen er strakt, og makker løfter begge ben.
 Makker flytter benene op / ned / frem / bagud, mens man holder balancen og holde kroppen helt strakt.
 10-20 sek. pr. side / pr. serie



- C. Udføres som 6.B, men nu må makker også nøjes med at holde om den øverste ankel, hvorved benene også skal holdes sammen, samtidig med at man skal holde kroppen strakt og holde balancen 10-20 sek. pr. side / pr. serie.

7. Stående "Rumpf / baglår" træk:

- A. Stående på "lav" plint så benet går fri af gulvet, udføres med strakt ben. 10-15 træk pr. ben / pr. serie.

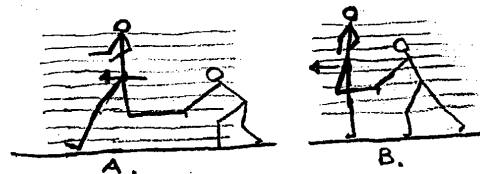


- B. Stående på "lav" plint så benet går fri af gulvet, udføres med let bøjet ben. 10-15 træk pr. ben / pr. serie.



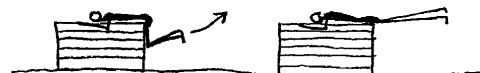
8. Stående "Hofte" træk:

- A. Stående på et let bøjet ben, ved f.eks en ribbe, modsatte ben er bagud og løftet til ca. vandret underben, belastning er fastgjort om foden (makker el. snortræk). Træk benet fremad, mens man retter støttebenet og presser hoften frem. 15-20 træk pr. ben / pr. serie.

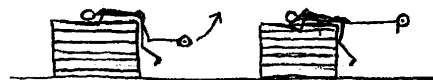


9. Maveliggende "Rumpkraft" på plint:

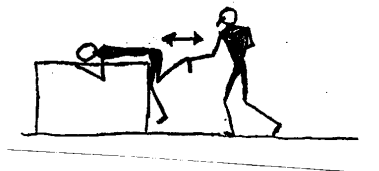
- A. Liggende på en plint, bøjet i hoften og benene hænger lodret. Begge ben løftes samlet med vandrette underben, hold knæene samlet hele tiden. 15-20 løft pr. serie.



- B. Liggende på en plint, bøjet i hoften og benene hænger lodret. Et ben løftes op / ned med underbenet vandret og belastning (vægt-sko / sandsæk) på foden / ankel. 15-30 løft pr. ben / pr. serie.

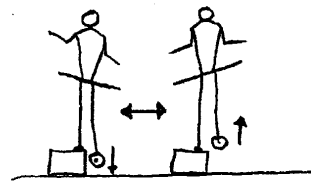


- C. Liggende på en plint, bøjet i hoften og benene hænger lodret. Et ben bøjes til vandret underben, makker fatter under foden og trykker benet mod plinten, benet strækkes med vandret underben og makker trykkes væk fra plinten. 15-20 tryk pr. ben / pr. serie.



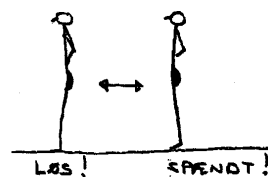
10. Stående sidelæns "hofteløft" på plint:

- A. Stående på plint med det ene ben frit hængende. Belastning om fod eller ankel, sænk foden / hoften ned under overkant plint og løft den højest muligt op over overkant plint. 15-25 løft pr. ben / pr. serie.



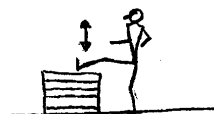
11. Stående "balle spænd":

- A. Fritstående stilling, ballerne spændes - tæl til 5 slap af - spænd osv. 20-40 spænd pr. serie.
- B. Fritstående "balletstilling", hvor det ene bens hæl er sat ind i det andet bens svang. Pres med strakt ben hælen hårdt ind mod svangen - tæl til 5 - slap af - spænd - osv. 20-30 spænd pr. ben / pr. serie.

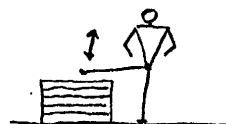


12. Stående "ben løft":

- A. Stående på et ben foran en box (50-60 cm.) det "frie" ben sættes næsten strakt på boxen. Benet løftes derefter op og ned uden at røre boxen. 15-20 løft pr. ben / pr. serie.



- B. Stående som 12.A, blot med siden til boxen. Benet løftes nu blot sidelæns fra gulv over boxen og ned på den anden side og tilbage igen uden at røre gulv eller box. 10-20 løft pr. ben / pr. serie.

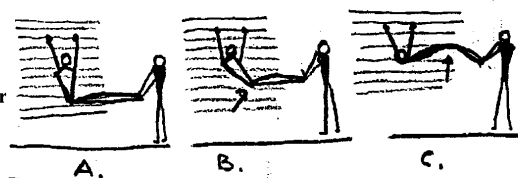


- C. Stående med ryggen til boxen, benet bagud på boxen. Benet løftes op / ned uden at røre boxen. 15-20 løft pr. serie.

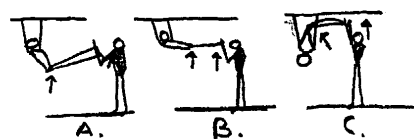


13. Hængende hofteøvelser:

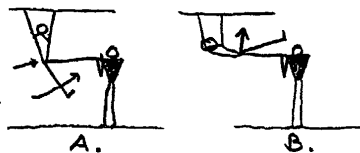
- A. Hængende i ribbe, ryg langs ribbe, hoftebøjning, makker holder om fødderne, der holdes i hofte-højde på makker, benene er strakte. Krop og hofte strækkes igennem til "bro", makker støtter / holder fødderne, men løfter ikke. 10-20 gent pr. serie.



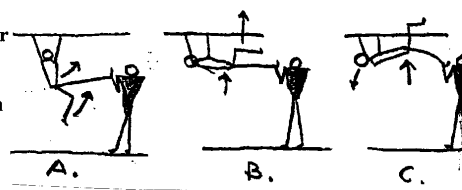
- B. Hængende i en reack, men makker holder nu fødderne i skulder højde. Den aktive går op i bro, så hoften kommer tæt på reack, makker løfter fødderne op i strakte arme. 10-20 gent. pr. serie.



- C. Hængende i en reck, makker holder om den ene fod i skulder højde, benet er strakt, det "frie ben" hænger strakt ned.
Den aktive løfter det frie ben op mens hoften strækkes igennem, makker holder / støtter foden, men løfter ikke.
10-15 gent. pr. ben / pr. serie.



- D. Hængende i en reck, makker holder om den ene fod i skulder højde, benet er let bøjet, det "frie ben" hænger bøjet i knæledet.
Den aktive løfter det frie ben op som i et knæløft mens hoften strækkes igennem, makker holder / støtter foden i skulder højde, men løfter ikke.
10-15 gent. pr. ben / pr. serie.

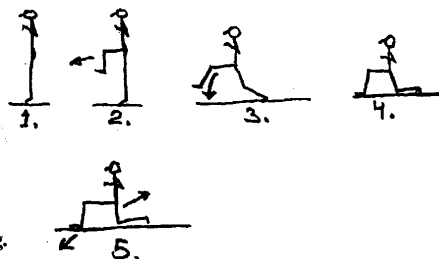


14. Kappangs øvelser:

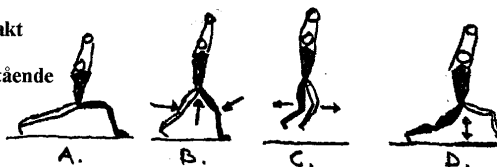
- A. Kappang med overdrevent hoftearbejde, udført op ad en forholdsvis stejl bakke, man køre over et strakt standben og en næsten strakt hofte, hvorefter der skal trykkes meget fra i fodled og hoften skal rettes helt ud, via et kraftigt spænd i ballen.
20-40 meter "gang / tryk" pr. serie.

15. Fremfald øvelser (udfaldsskridt.):

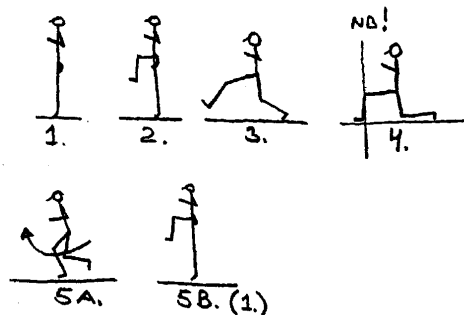
- A. Stående fremfald.
1: Stå på fodballerne.
2: Løft det ene ben til vandret lår. (balance.)
3: Fald fremover, mens hoften holdes fremme.
4: Land i en dyb skridtstående position.
Pas på at knæet ikke kommer for meget foran foden når man lander i fremfaldet.
5: Tryk dig tilbage til start positionen.
6: Forfra med det modsatte ben.
6-15 fremfald pr. ben / pr. serie, afhængig af belastning.



- B. Stående fremfald, med springende fodskift.
Stående i dyb skridtstående stilling med armene strakt over hovedet, evt. med belastning i hænderne.
Afsæt op ad med fodskift i luften, land i dyb skridtstående stilling med modsatte fod forrest.
6-14 afsæt pr. serie.



- C. Gående fremfald.
1: Stå på fodballerne.
2: Løft det ene ben til vandret lår. (balance.)
3: Fald fremover.
4: Land i en dyb skridtstående position.
Pas på at knæet ikke kommer for meget foran foden når man lander i fremfaldet.
5: Træk dig frem til og henover det forreste ben uden at røre jorden med det modsatte ben, som nu føres op til vandret i stående stilling.
6: Næste skridt osv.
10-20 skridt pr. serie, afhængig af belastning.



D: Gående fremfald.

Udføres stort set som 15.C, men du holder dig forholdsvis "dybt" når du går frem i hvert skridt du tager, dog stadig uden at røre jorden med det "frie" ben.

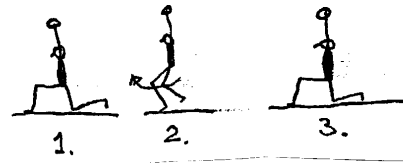
10-20 skridt pr. serie, afhængig af belastning.



E. Gående fremfald.

Udføres som 15.D, men med belastningen holdes i strakte arme over hovedet.

10-20 skridt pr. serie, afhængig af belastning.



16. Opstigninger.

- A. Opstigninger på en box, hvor låret er ca. vandret, når den ene fod står på boxen. Stig op på boxen, og pres hoften igennem så den er helt strakt, skift ben enten på boxen eller på jorden.
10-20 opstigninger pr. serie, afhængig af belastning.

- B. Opstigninger på en høj box (40-70 cm.)
Husk at presse hoften igennem som slut på selve opstigningen på boxen, skift ben.
10-20 opstigninger pr. serie, afhængig af højden.

17. Dybe benbøjninger.

- A. Almindelige dybe benbøjninger, hvor fødderne peger fremad. Benbøjning til minimum vandrette lår, hvis let belastning da gerne "helt ned"
4-12 gent. pr. serie, afhængig af belastning.
- B. Dybe benbøjninger i en bredstående stilling, med fødderne pegende væk fra hinanden. Benbøjning til lige under vandrette lår, spænd i bagdelen.
8-12 gent. pr. serie, afhængig af belastning.
- C. Et bens benbøjninger, stå evt. med hælen på en lav klods, modsatte ben holdes næsten strakt frem foran kroppen, mens man sænker sig ned så bagdelen rører hælen, op igen og forfra, serie afsluttet inden der skiftes ben.
6-10 gange pr. ben / pr. serie, afhængig af belastning.

