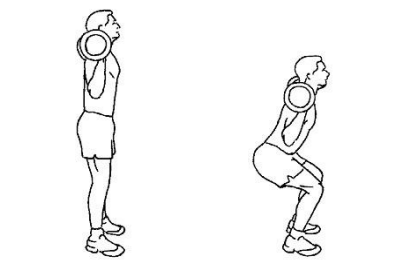
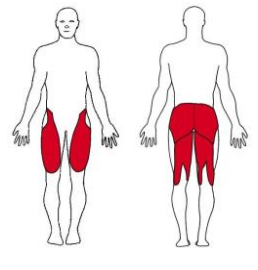
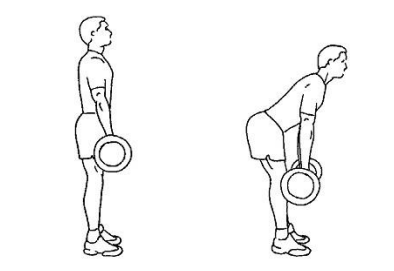
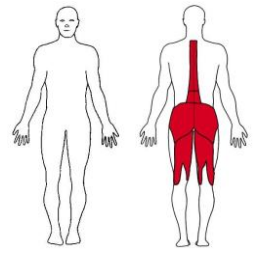
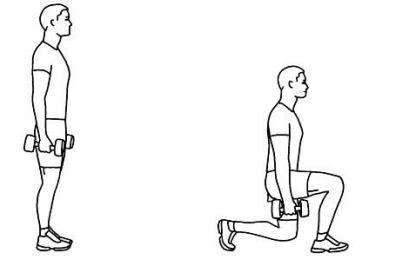
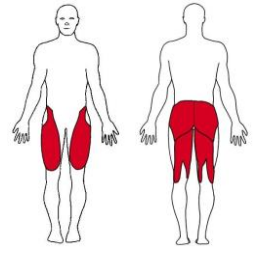
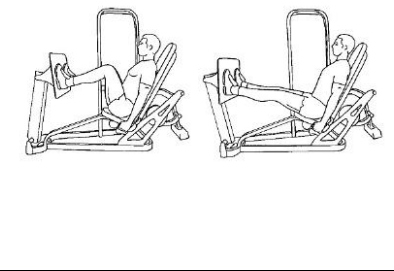
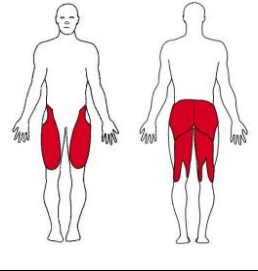
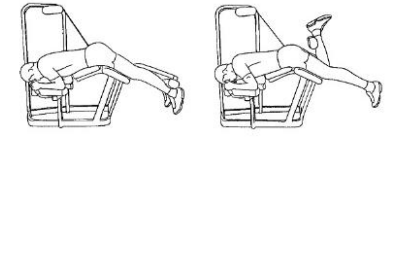
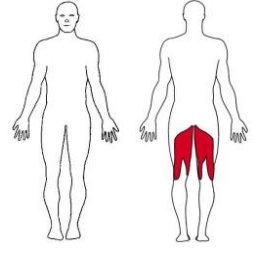


EVJEKLINIKKEN AS

Styrketrening bein

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 Knebøy 2			1-3 set x 8-12 rep	Stå med lett utadroterte ben og la stangen hvile på skuldrene. Bøy ned til ca 90 grader i knærne og press opp igjen. Hold ryggen rett og blikket framover under hele bevegelsen.
2 Markløft m/strake ben 1			1-3 set x 8-12 rep	Stå med stangen hengende foran hoften. Bøy overkroppen framover så langt som lårets bakside-muskulatur tillater det. Hold ryggen og benene strake under utførelsen. Dette er en risikobetont øvelse for korsryggen!
3 Gående utfall med hantler			1-3 set x 8-12 rep	Stå med samlede ben og hold en hantel i hver hånd. Løft det ene benet, og gå framover på rett linje. Når det bakre benet treffer gulvet, spenner du fra og tar et nytt steg med det andre benet. Overkroppen skal være rett. Husk knær over tær gjennom hele øvelsen.
4 Cybex: Seated Leg Press 1			1 bens press! Kjør derfor 1-3 set på hvert ben.KG:1- 3 set x 8-12 rep	Plasser føttene på fotbrettet med ca. skulderbreddes avstand. Sørg for at vinklen i knærne er 90 grader. Spenn opp i mage- og korsryggsmuskulaturen, og press benene framover. Stopp bevegelsen når benene er nesten strake, slik at du unngår å overstrekke knærne. Senk benene mot deg i et litt langsommere tempo.
5 Cybex: Prone Leg Curl 2			1-3 set x 8-12 rep	Ligg på magen med strake ben og knærne like utenfor setekanten. Fiksér overkroppen med grep om håndtakene. Press den ene ankelen mot ankelputen og bøy maksimalt i kneleddet før du senker rolig tilbake. Unngå å løfte bekkenet fra benken. Gjenta øvelsen med det andre benet.



[Se video av øvelsene](#)