

Tung langsom styrketrening for hopperkne

Tung langsom styrketrening er den treningsmetoden som regnes som den beste for idrettsutøvere, spesielt eliteutøvere, for å behandle hopperkne.

Hvor tungt skal det være?

Du skal klare å løfte vekten i akkurat riktig antall repetisjoner. Når du har funnet riktig vekt skal du gjennomføre en ukes trening med den belastningen. Deretter økes belastningen litt, så du klarer 1-2 repetisjoner mindre for hver uke som går.

Har du truffet riktig med vektene skal du etter omtrent 8 uker bare klare 6 repetisjoner i hver serie.

Smerte er ok

Kjenner du smerte under treningen, trenger du ikke å bli bekymret. Det er som forventet å bli sår under eller etter treningsøktene.

Fokuser på rehabiliteringen

Gjennomfør programmet i minst 12 uker. Mens du utfører programmet, anbefales det å ikke drive med annen trening som gir smerter i knærne.

Utførelse

- 3-4 ganger i uken
- 3-4 serier av hver øvelse i hver økt
- 3-4 sekunder på vei ned, 3-4 sekunder på vei opp
- Starter på 15 repetisjoner, økt vekten langsomt uke for uke

Benpress



- Sett begge føttene på platen
- Senk vekten langsomt, det skal ta 3-4 sekunder på vei opp og ned
- Stopp når knærne er bøyd til 90 grader
- Hold kne over tå
- Det skal være kontakt mellom ryggstøtten og korsryggen

Knebøy



- Stå med vekten likt fordelt på begge ben, lett bøy i knærne
- Bøy begge ben langsomt ned til 90 grader, det skal ta 3-4 sekunder på vei ned og opp
- Hold kne over tå
- Strekk helt ut, det skal være lett bøy i knærne i sluttposisjon
- Det skal være lett svai i korsryggen under hele øvelsen

Hacklift



- Sett føttene i linje med knærne
- Bøy begge ben og senk vekten langsomt, det skal ta 3-4 sekunder på vei ned og opp
- Hold kne over tå
- Strekk ut knærne og skyv tilbake til utgangsstilling