

# Unngå lyskeskader

Dette programmet er laget for å forebygge lyskestrekk. Målet er at muskulaturen på innsiden av låret og i bekkeregionen skal bli varm – øvelsene er også laget for å øke styrke og stabilitet.

	Strikkøvelser er en fin måte å varme opp lysken. Start rolig og jobb etter hvert mer eksplosivt. Øvelsene gir samtidig god balansetrening for standbenet. Utfør ulike spark, først med korte utslag, øk etter hvert utslaget og kraften og ta med rotasjoner på overkroppen. Bytt ben hyppig.
	Varm opp lyskemuskulaturen ved å presse mot en ball som ligger mellom knærne. Hold presset mot ballen i 10 sek og gjenta øvelsen etter noen sekunders pause. Øvelsen kan også gjøres med strake knær og ballen plassert mellom føttene.
	På dette bildet ser du trening av lysken på høyre lår. Tyngden ligger på høyre ben, skyv det venstre benet med foten plassert på et glatt underlag eller papir ut og inn til siden og deretter skrått fremover. Behold kneet strakt hele tiden. Du vil kjenne øvelsene godt i høyre lyske. Tren 3 min på hvert ben.
	"Diagonalgang på ski". Finn rytmen med motsatt arm- og bensving. Ha god bøy i hofte og kne på det benet du står på: 5 x 15 sek på hvert ben. Husk "kne over tå" i standbenet.  Øvelsen blir vanskeligere med vekter i hendene.
	Dype knebøy på balansebrett. Husk "kne over tå".  Når du er blitt sterkere kan øvelsen også utføres på ett ben.
 <p>Har du bena ytterst presser du innover</p>	Dette er en partnerøvelse hvor den ene jobber med utsidene av benet og den andre med innsiden. Den som har benet ytterst får jobbe med lyskemuskulaturen for å holde igjen for den som presser utover.
	"Benken" - en øvelse for å styrke mage- og ryggmuskulaturen. Kroppen skal være så strak som mulig. Trekk inn navlen og hold posisjonen mens du puster normalt: 15-20 sek 3-5 ganger. Øvelsen blir vanskeligere ved å løfte det ene benet fra underlaget.
	Uttøyning av hoftebøyerne. Viktig å få riktig posisjon på bekkenet for å få tak i muskulaturen. Vipp bekkenet bakover. Forsterk øvelsen ved å legge overkroppen over til motsatt side og samtidig flytte leggen utover. Du vil kjenne at muskulaturen strekkes på forsiden av hoften.

Har du fått en lyskestrekk eller sliter med en langvarig lyskeskade bør øvelsene gjøres etter **"3-8 regelen"**

**3 ganger i uken i 8 uker**