

NORDIC HAMSTRING

FÆRRE SKADER, HURTIGERE OG STÆRKERE PÅ BANEN

FOREBYGGER SKADER

✓ Op til
60% færre
baglårskader!



FLERE TIMER MED FODBOLD

OPTIMERER PERFORMANCE

- ✓ Hurtigere sprinthastighed
- ✓ Bedre balance
- ✓ Stærkere baglårsmuskler
- ✓ Bedre til at hoppe

INSTRUKTION

Sørg for, at du er varm, når du laver øvelsen. Start gerne med øvelsen i sæsonopstart.



Følg 10-ugers programmet og nedsæt
risikoen for baglårsskader med 60%!

UGE	SESSIONER PER UGE	SÆT OG GENTAGELSER
1	1	2 x 5
2	2	2 x 6
3	3	3 x 6-8
4	3	3 x 8-10
5-10	3	3 sæt, 12-10-8 gentagelser

- **Udgangsposition:** Spilleren sidder på knæ og underben. Overkrop og hofte holdes strakte på en lige linje. Armene krydses over brystet. Makker sidder bagved spiller og holder godt fast på/sidder hen over anklerne under hele øvelsen.
- **Instruktion:** Spilleren læner sig langsomt fremover med overkroppen. Overkrop og hofte skal være så lige som muligt under bevægelsen. Bevægelsen bremses så længe som muligt – hold igen med musklerne på bagsiden af låret. Tag fra med hænderne, når der ikke kan holdes igen længere. Lad brystet røre underlaget og skub straks væk med armene.
- Det er naturligt, at du kan blive øm i baglårsmusklerne i dagene efter, at du har lavet Nordic Hamstring. Du må gerne træne fodbold, selvom dine muskler er træningsømme.