



# Nesodden karateklubb



空手の修業は一生である

*Tøying, styrke og  
kondisjonstrening for  
karatutøvere  
del 3*

凡ゆるものを空手化せよ、  
其処に妙味あり



## Innhold

Muskler omtalt i treningsprogrammet .....	3
Karatespesifikk styrketrening.....	3
Vastus Medialis .....	3
Quadratus Lumborum.....	4
Gluteus Medius .....	5
Gluteus Minimus .....	6
Sartorius .....	7
Psoas og Iliacus (Iliopsoas) .....	8
Serratus Anterior.....	9
Andre muskler omtalt i treningsprogrammet .....	10
Hasemusklene .....	10
Quadriceps-musklene .....	11
Iliotibial-båndet.....	12
Sternocleidomastoid .....	13

## Muskler omtalt i treningsprogrammet

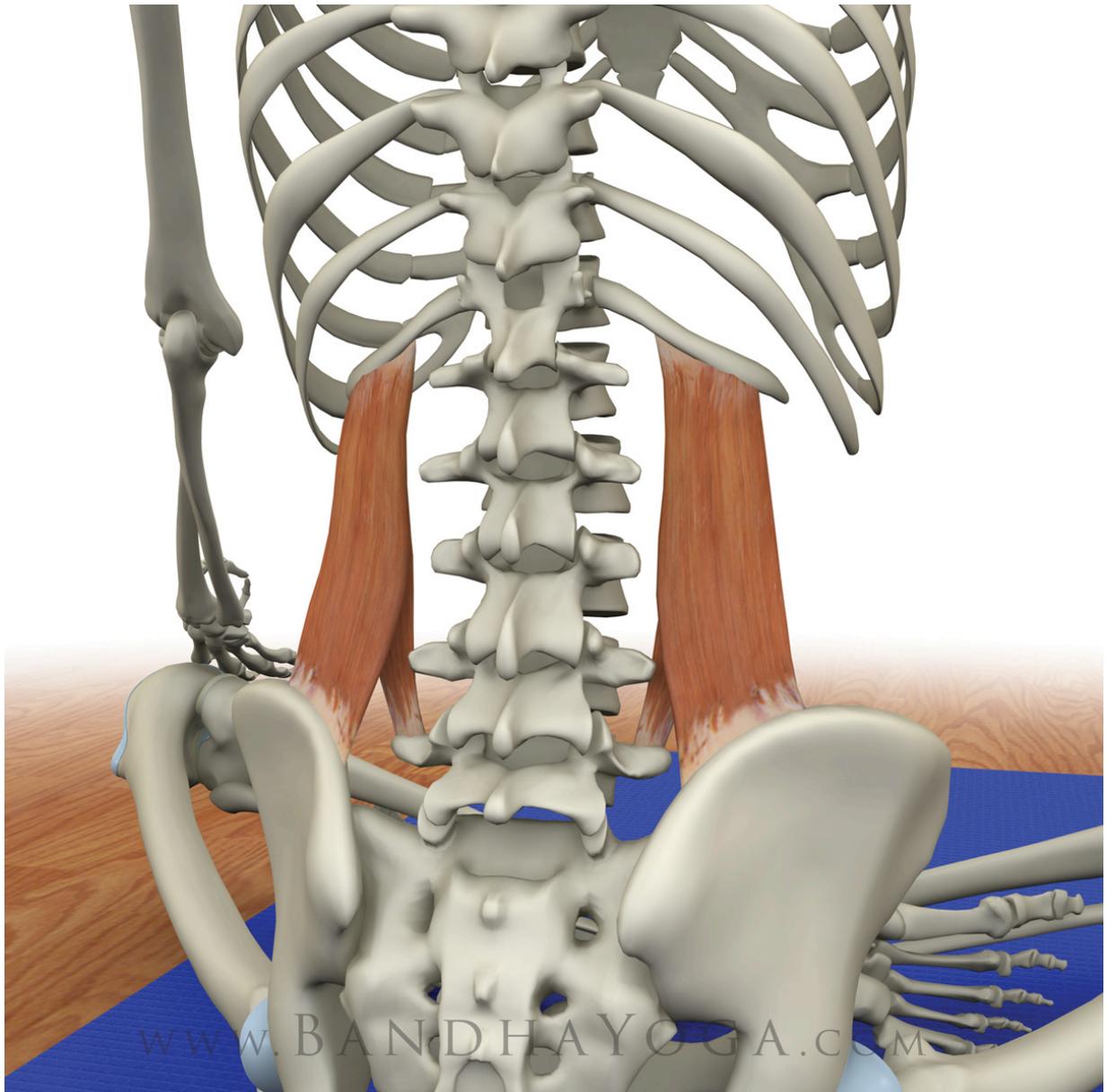
### Karatespesifikk styrketrening

#### Vastus Medialis

[www.BANDHAYOGA.COM](http://www.BANDHAYOGA.COM)

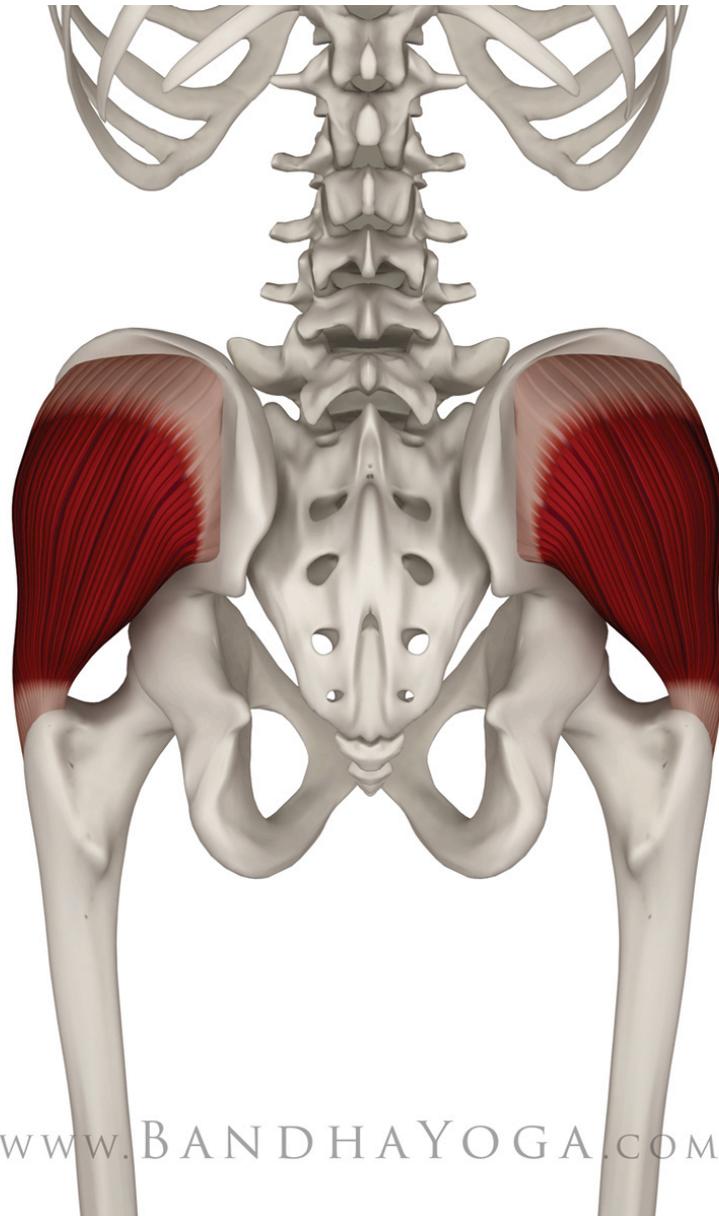


## Quadratus Lumborum





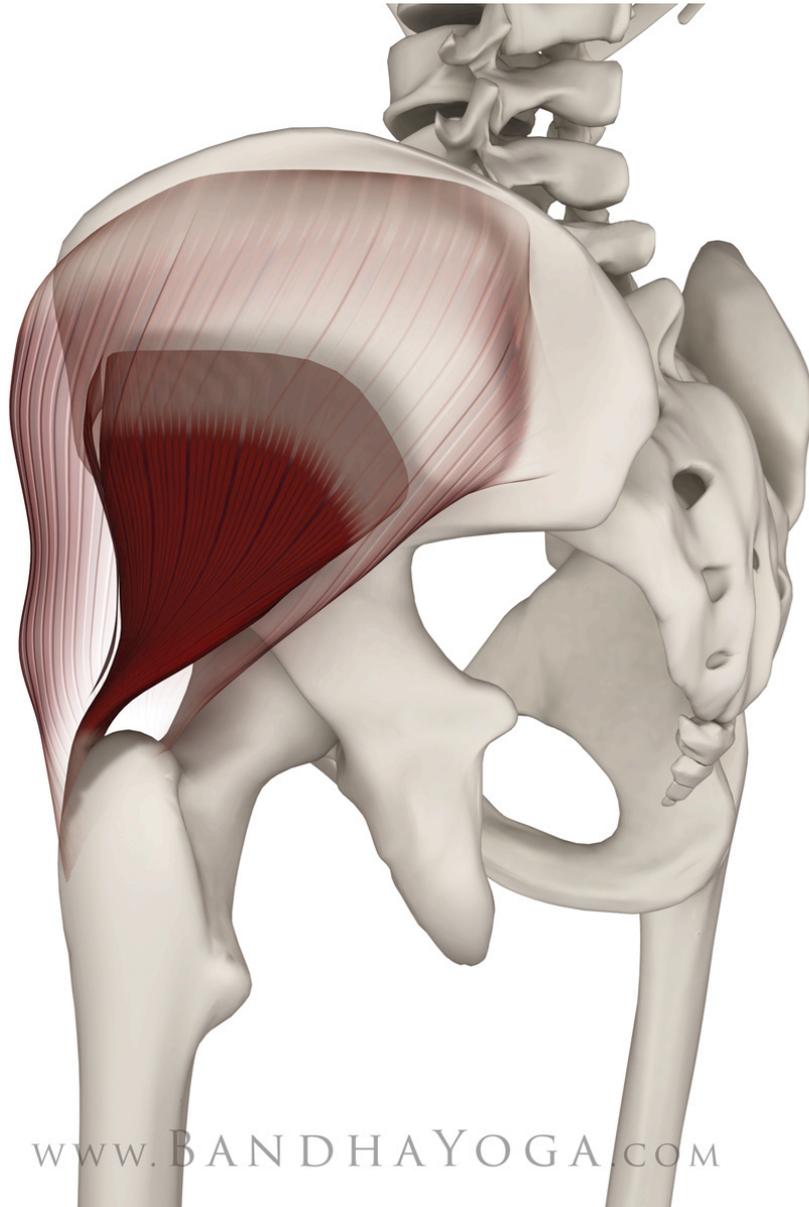
## Gluteus Medius



WWW.BANDHAYOGA.COM



## Gluteus Minimus



www.BANDHAYOGA.COM

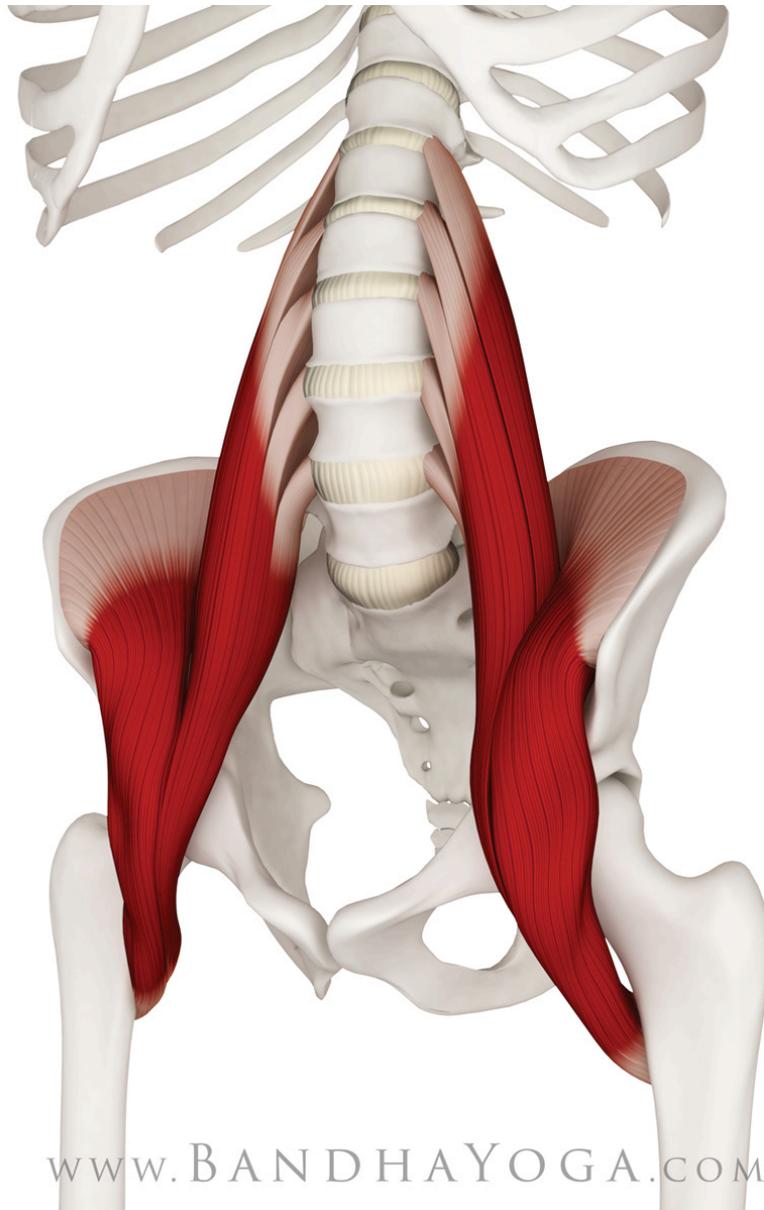


## Sartorius

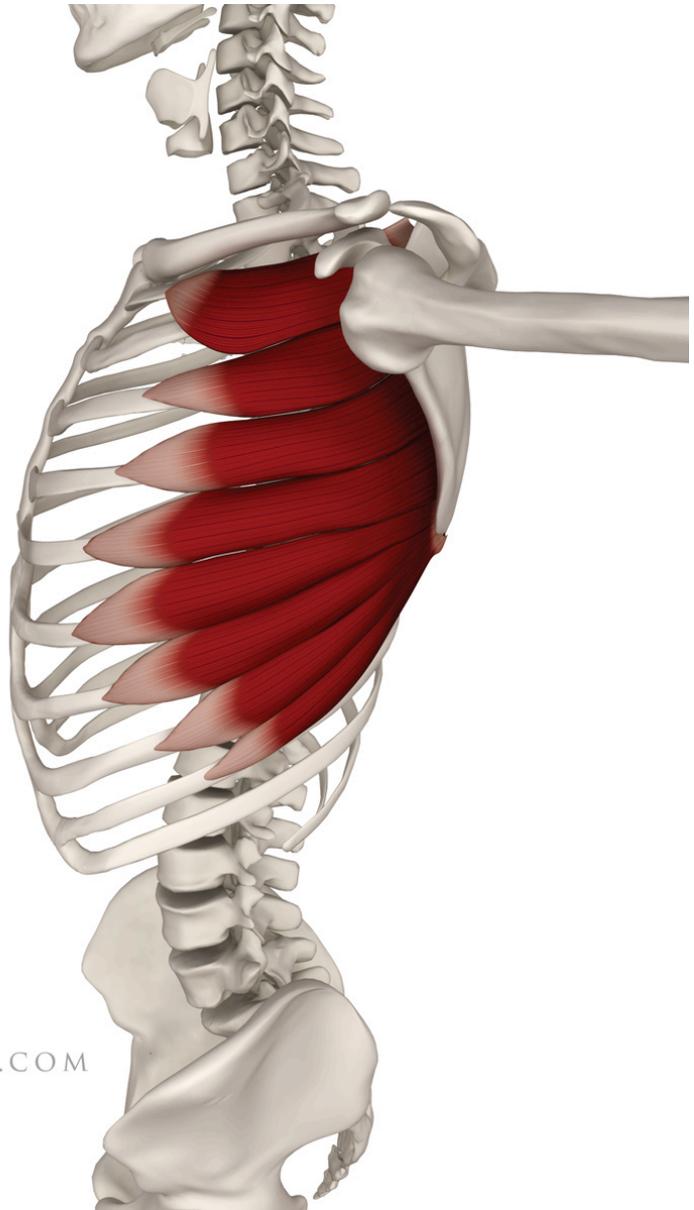
(den innerste muskelen på benet på illustrasjonen)



## Psoas og Iliacus (Iliopsoas)



## Serratus Anterior



[www.BANDHAYOGA.COM](http://www.BANDHAYOGA.COM)

## Andre muskler omtalt i treningsprogrammet

### Hasemusklene

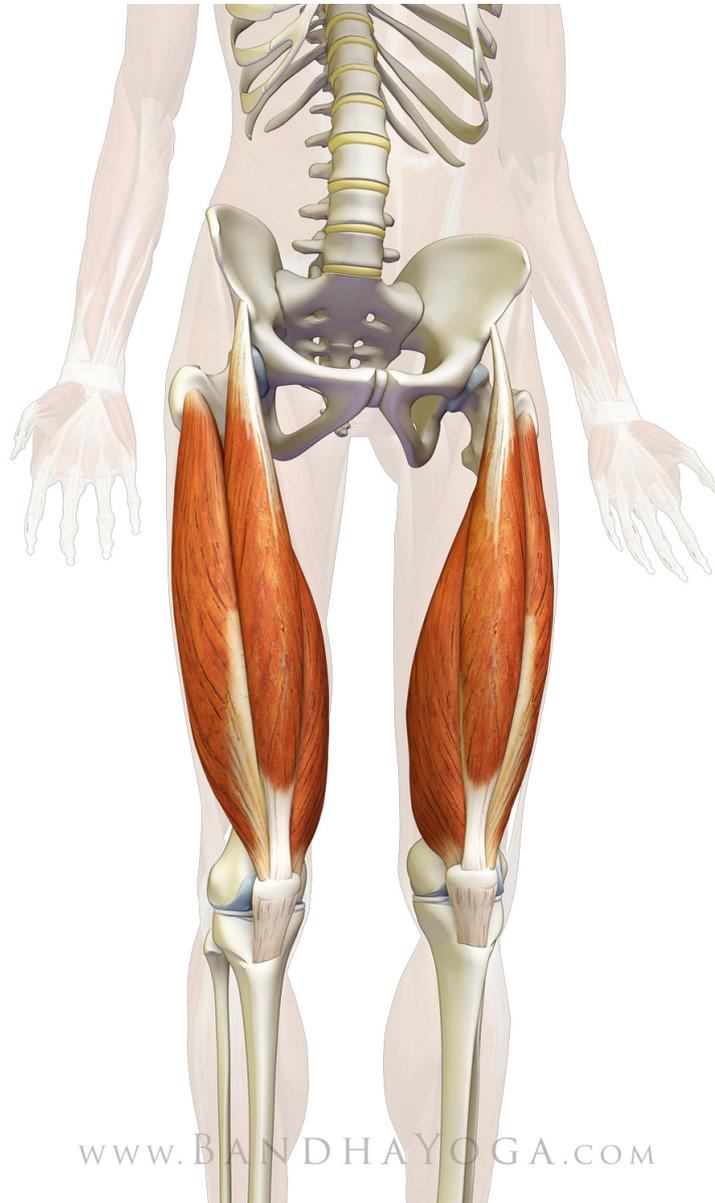
(Semitendinosus, Semimembranosus, Biceps Femoris)



www.BANDHAYOGA.COM

## Quadriceps-musklene

(Rectus Femoris, Vastus Lateralis, Vastus Intermedius og Vastus Medialis)



## Iliotibial-båndet



[www.BANDHAYOGA.COM](http://www.BANDHAYOGA.COM)

## Sternocleidomastoid



-----

Tusen takk til [www.BandhaYoga.com](http://www.BandhaYoga.com) og Chris Macivor for tillatelse til å bruke deres anatomiske illustrasjoner.