



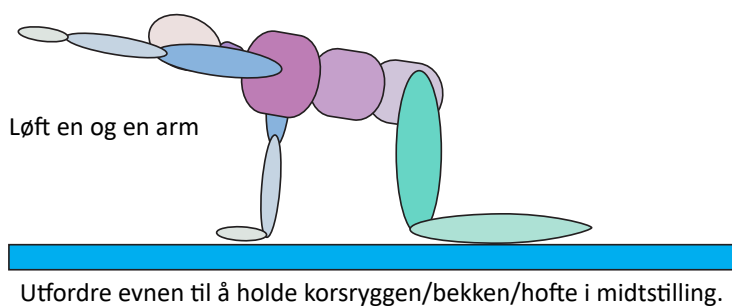
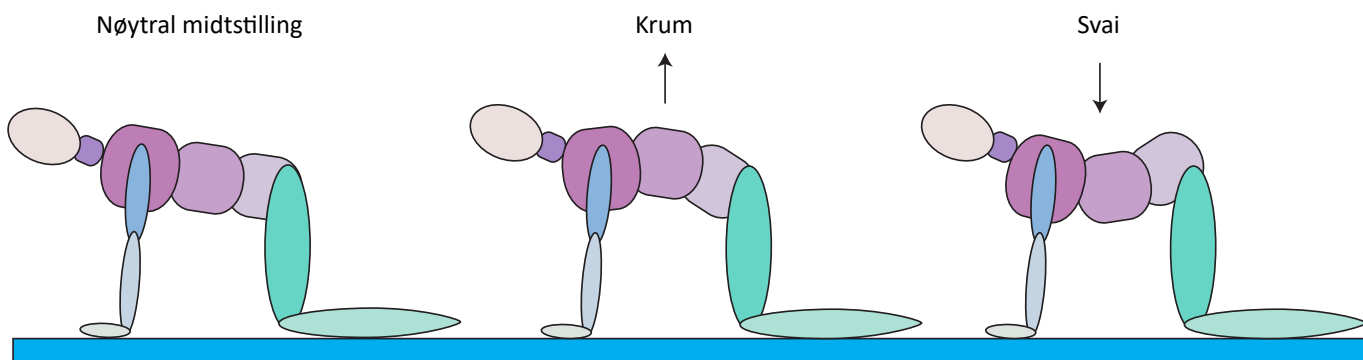
Skadeforebyggende trening - styrke og motorisk kontroll

Dosering: KVALITET FREMFOR KVANTITET!

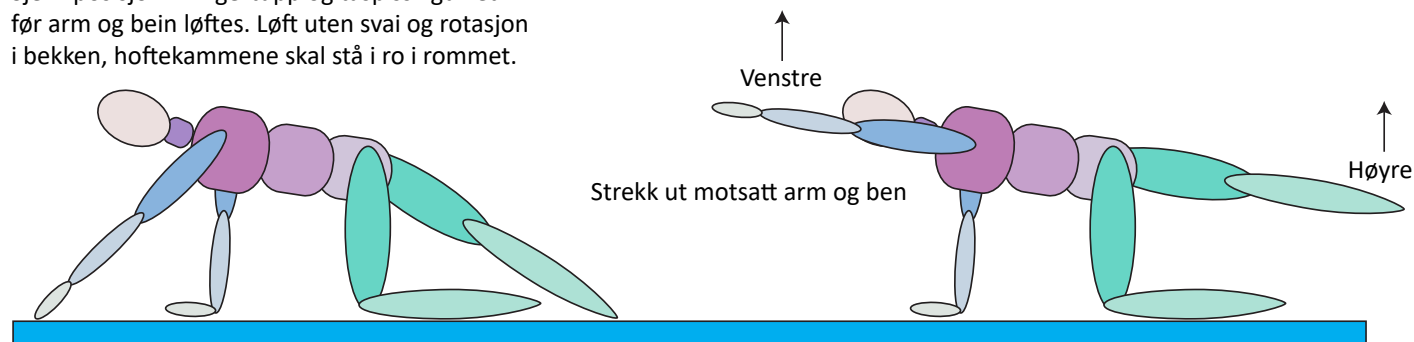
Styrke/motorisk kontrolløvelser ligger på **5-20 repetisjoner x 3 serier.**

Firepunkts stående stilling

Kontrollerte isolerte bekkenbevegelser.
Hold brystrygg og skulderparti i ro.



Sjekk posisjon: "fingertupp og tåspiss i gulvet"
før arm og bein løftes. Løft uten svai og rotasjon
i bekken, hoftekammene skal stå i ro i rommet.

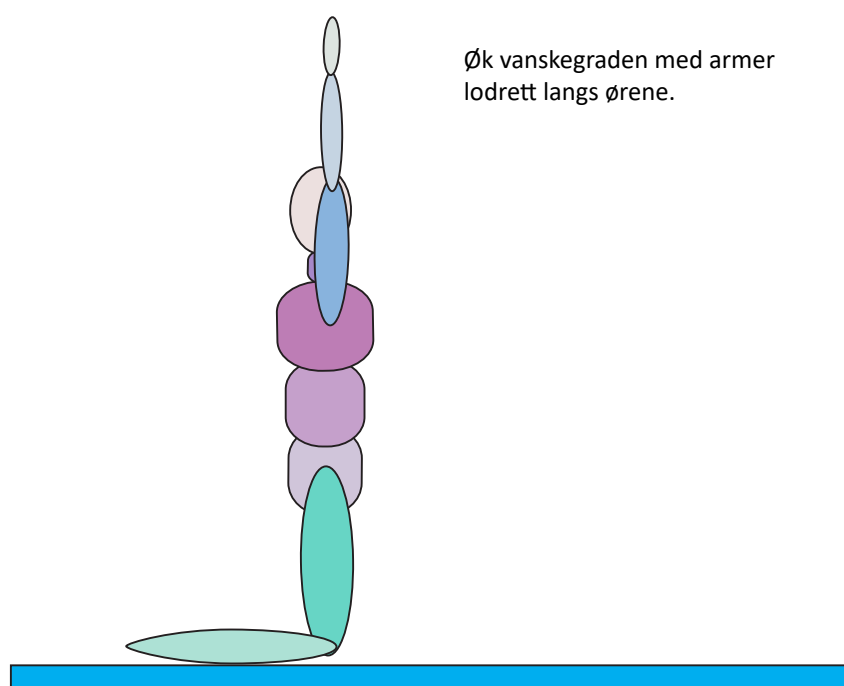
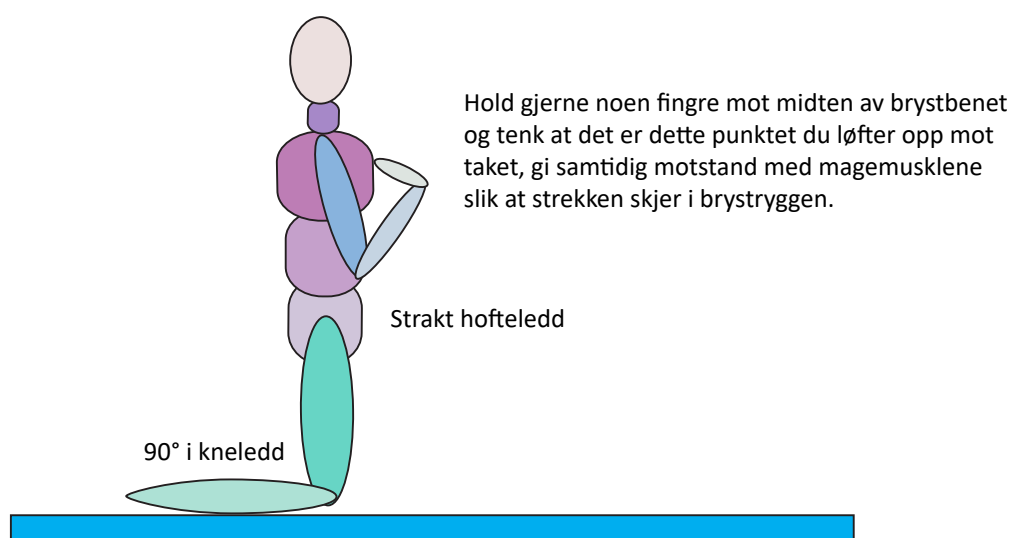


Utfordre evnen til å holde korsryggen/bekken/hofte i midtstilling.



Knestående stilling

Hold kontakt med nedre del av magen slik at bekken står i ro og utforsk strekk av brystryggen isolert.

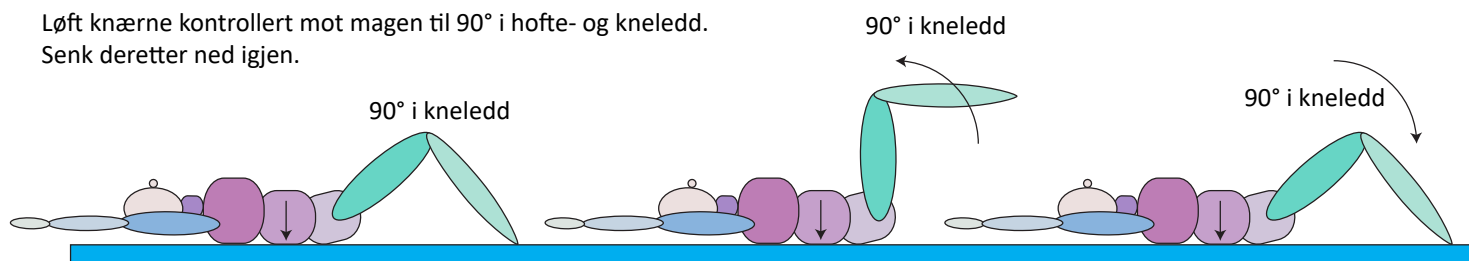


Ryggliggende

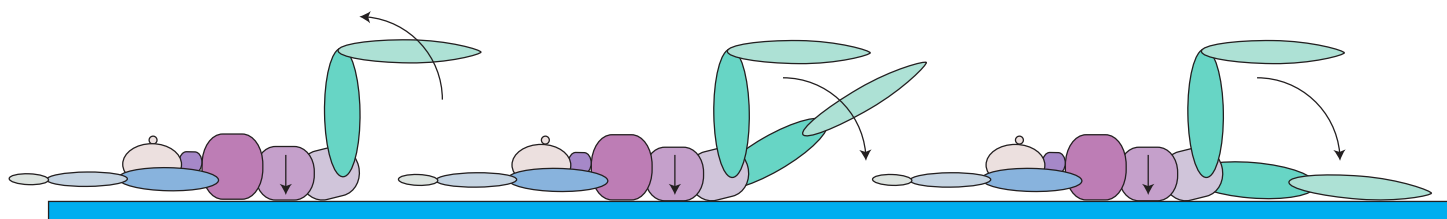
Strake armer langs ørene, fokus på kontroll av nedre buk/korsrygg.

Bruk nedre del av magen til å trekke bekkenet bakover slik at korsryggen ligger i gulvet.

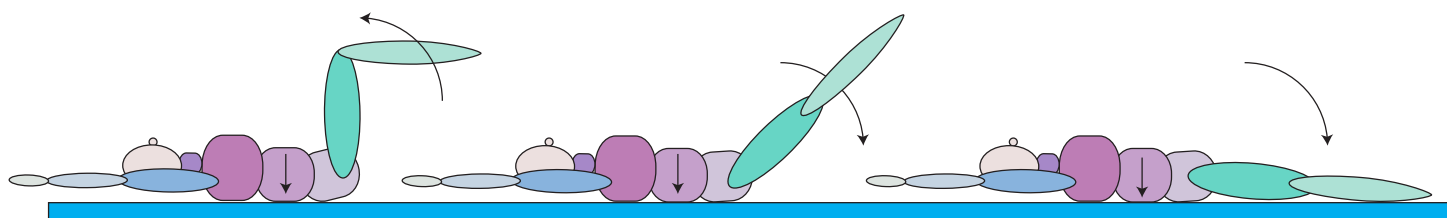
Løft knærne kontrollert mot magen til 90° i hofte- og kneledd.
Senk deretter ned igjen.



Løft knærne kontrollert mot magen til 90° i hofte- og kneledd.
Senk ett og ett bein helt ned så helen treffer gulvet.



Løft knærne kontrollert mot magen til 90° i hofte- og kneledd.
Senk begge beina helt ned så helen treffer gulvet.



Troppegymnastikk

Ryggliggende mageserie

Strake armer langs ørene (hvis for tungt gjør som øvelsen over ha beina i bøy i gulvet og løft bøyde og ikke strake bein). Korsryggen skal være klistret i gulvet gjennom hele serien. Her trenes utholdenhet til å holde posisjonen mens over og underkropp alternerer posisjoner.



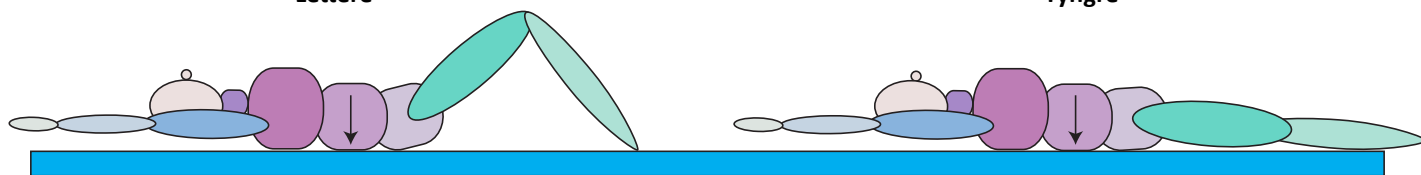
Tropsgymnastikk

Utgangsposisjon

Lettere

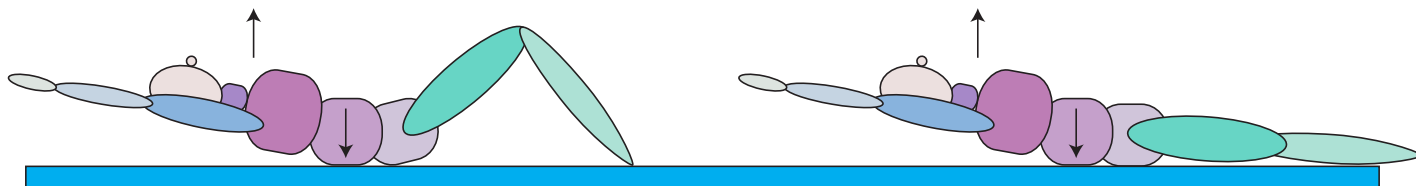
90° i kneledd

Tyngre



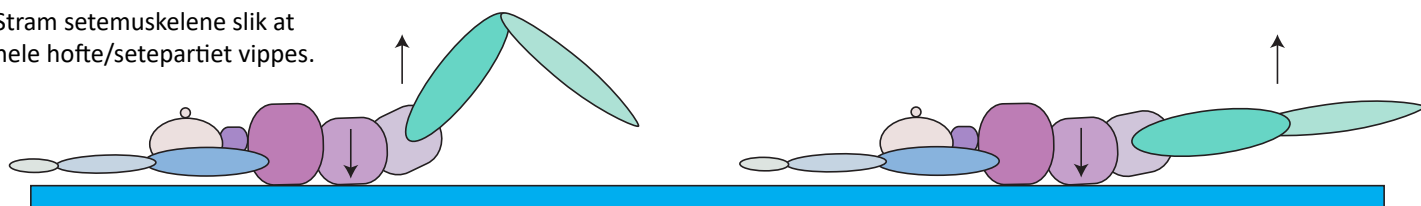
Helen skal treffe gulvet

Løft overkropp kort opp.

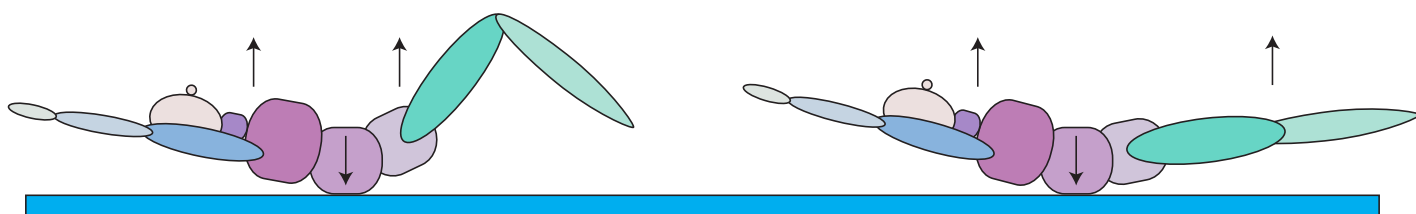


Løft underkropp kort opp.

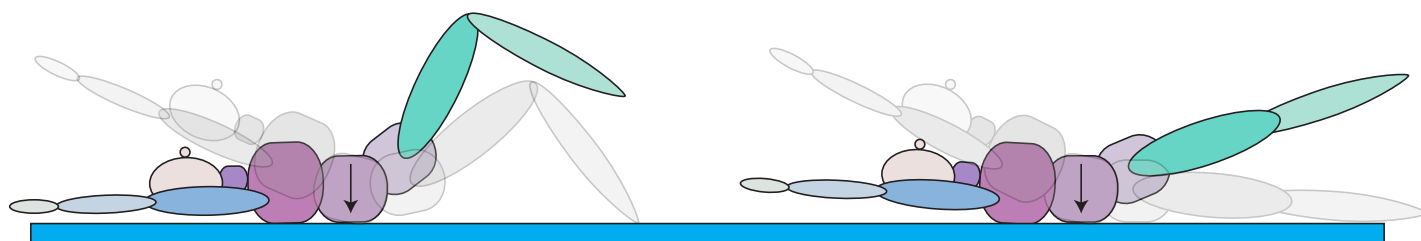
Stram setemuskelene slik at hele hofte/setepartiet vippes.



Løft over- og underkropp kort opp.



Vippe / båt



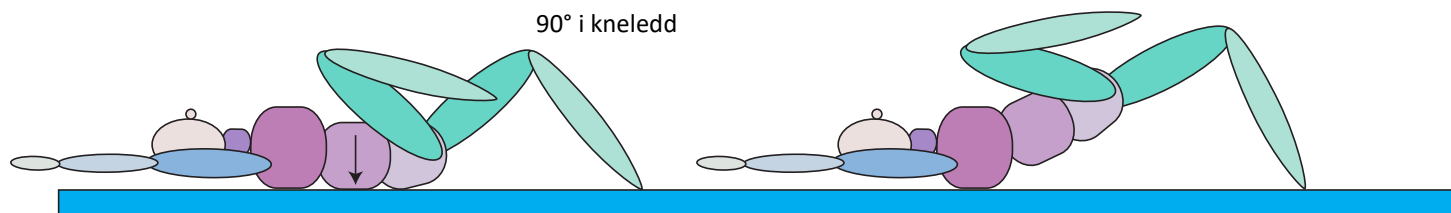
Hofte/setestyrke og kontroll



Troppsgymnastikk

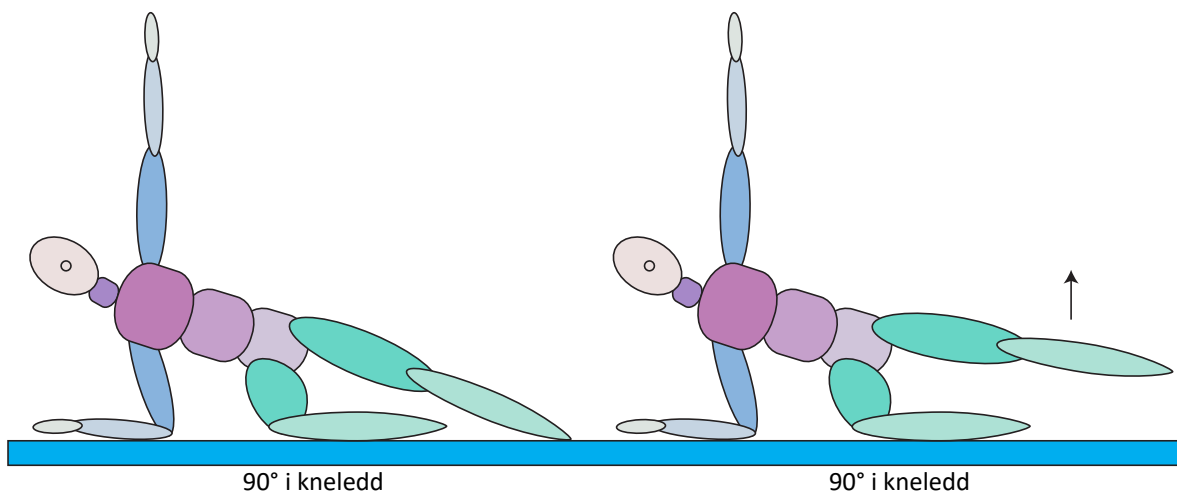
Ettbeins seteløft

Ryggliggende med ett kne trukket tett opp mot magen, det andre i gulvet ca. 90° i kneleddet, bruk magemusklene slik at du holder bekkenet nøytralt i forhold til ryggen mens du løfter opp rumpa = ettbeins seteløft.



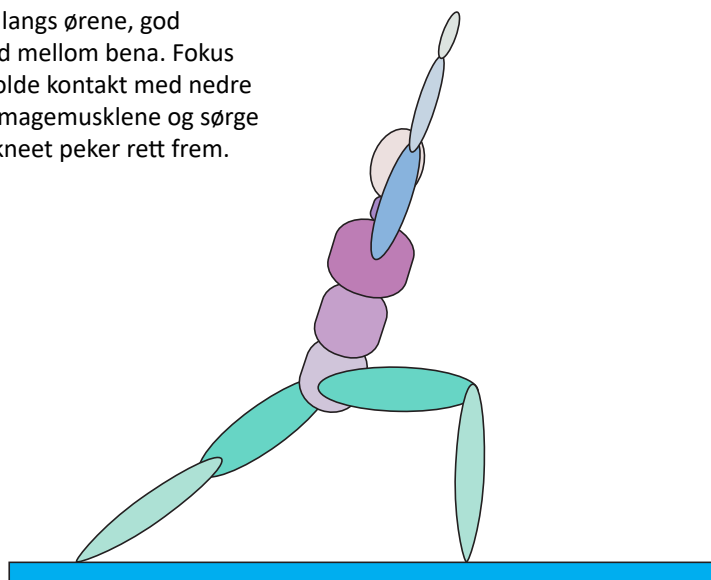
Sideplanke

Strakt hofteledd, 90° bøy i underste kneledd, albuestøtte underste arm. Fokus på kontroll korsrygg/bekken. Aktiver nedre del av bukmuskler gjennom hele øvelsen, press nedre kne i gulvet og løft opp hoften. Løft så øverste ben kort opp og hold strak kropp gjennom hele øvelsen.



Utfall i skritt

Armer langs ørene, god avstand mellom bena. Fokus på å holde kontakt med nedre del av magemusklene og sørge for at kneet peker rett frem.

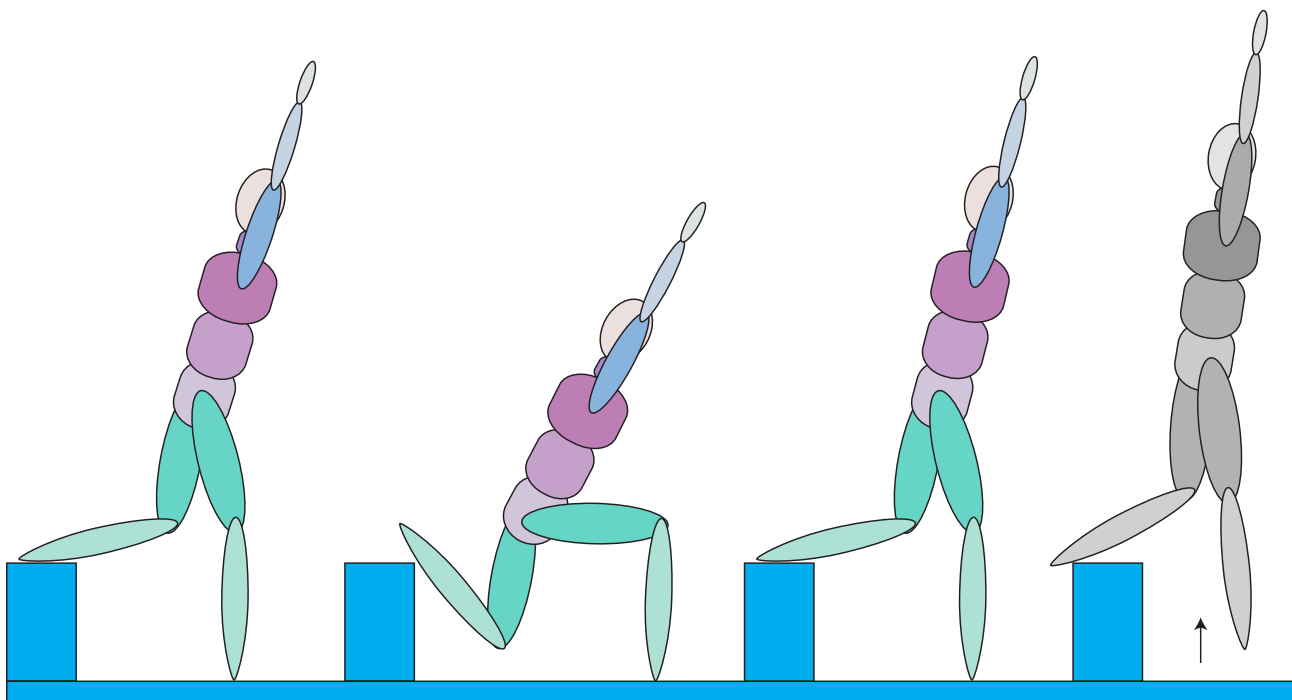


Bulgarsk knebøy

Bulgarsk knebøy enten med partner eller med bakre ben på en kloss. Armer langs ørene og fokus på å holde bekken/korsrygg i ro/nøytralt gjennom knebøyen.

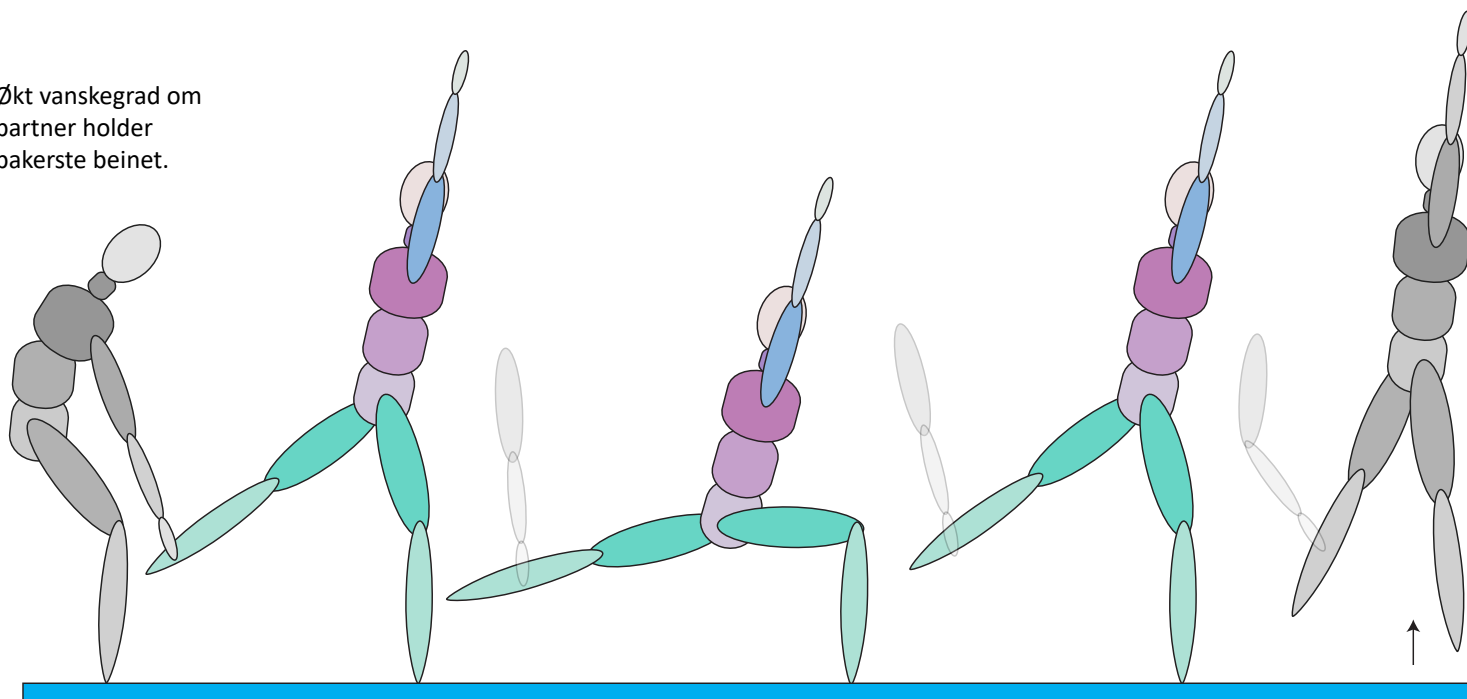


Tropsgymnastikk



Legg til hopp i øvelsen for plyometrisk komponent.

Økt vanskegrad om partner holder bakerste beinet.



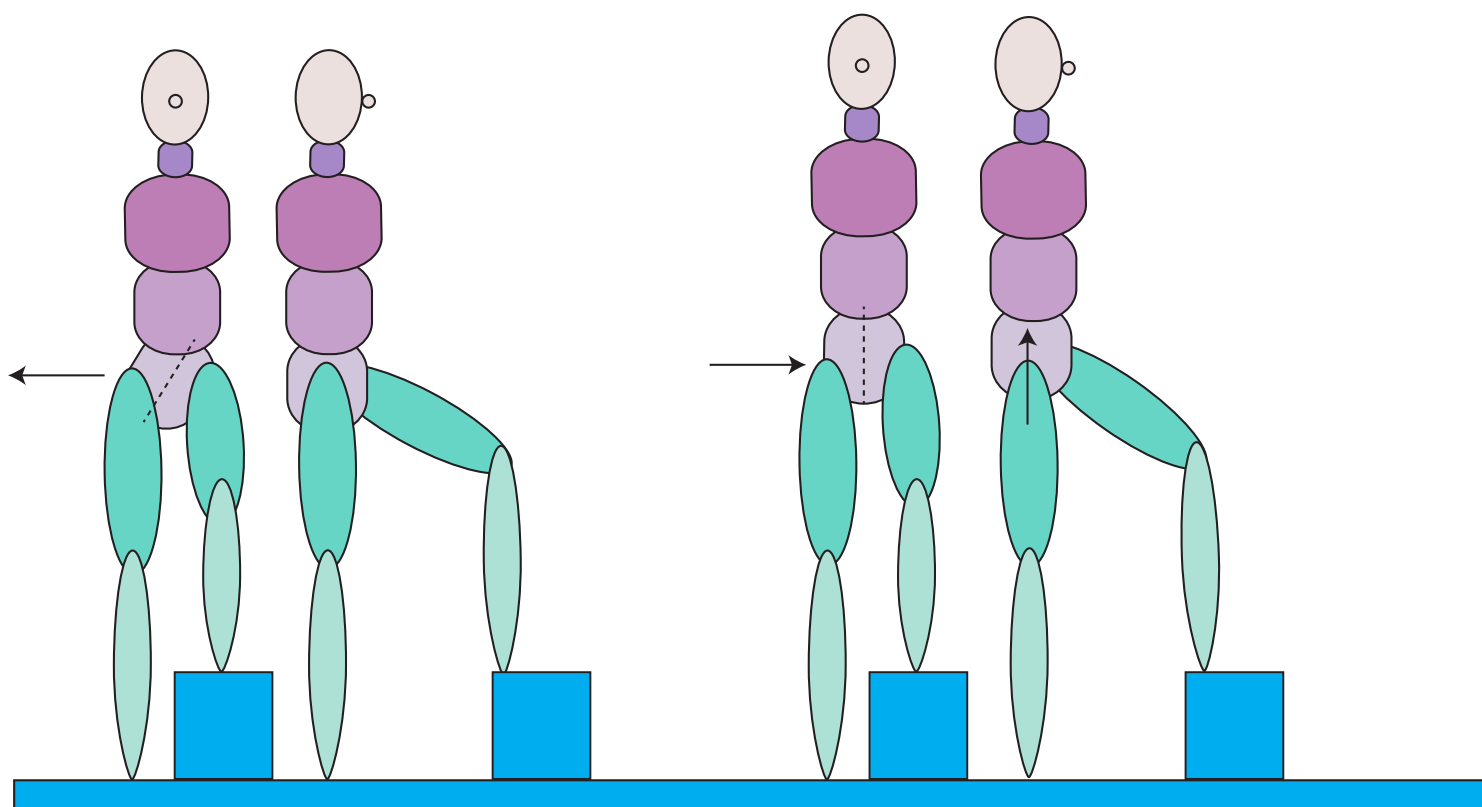
Legg til hopp i øvelsen for plyometrisk komponent.





Disco hip

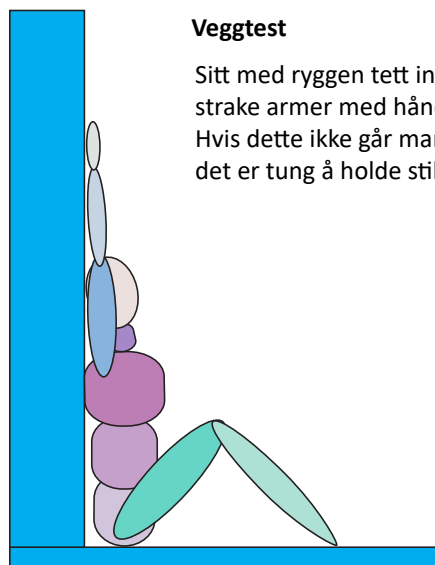
Stå med strakt ståbein, foten helt rett frem. Støtt lett mot en lav kloss med det «frie beinet» i ca. 60° hoftebøy. Hent kraft fra ståbeinet og gjør det langt ved å skyve fra gulvet slik at hoften på samme side går «inn». Du skal kjenne at hoftekammen på motsatt side løftes, men det er ikke her du skal ha innsatsen. Hold stillingen i ca. 10 sekunder.



Skuldermobilitet og styrke i ytterstilling



Troppsgymnastikk

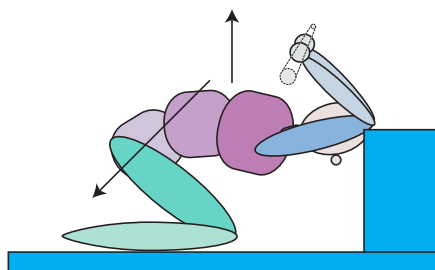


Veggtest

Sitt med ryggen tett inn mot veggen og legg strake armer med håndryggen mot veggen. Hvis dette ikke går mangles mobilitet eller hvis det er tung å holde stillingen mangles styrke.

Tøyning/mobilitetsøvelse

Hold en stokk/stang uten vekt med undertak ca. skuldbreddes avstand. Albuer mot en lav kloss, sitt på kne og skyv kroppen bakover samtidig som du krummer ryggen. Arbeidstid totalt 3 minutter.



Kroppert håndstående

Bryst mot vegg og knær tett inn mot brystet. Skyv ut i skuldre mot taket 15-30 sekunder x 2-4.

