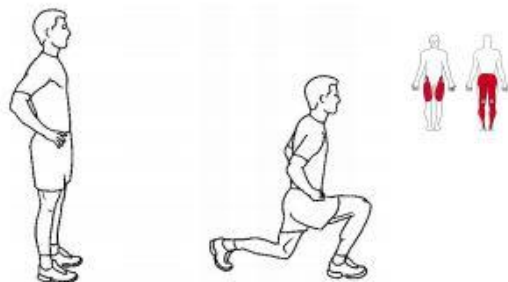


ALTERNATIV TRENING

SKADET UTØVER SKULDER/ARM/HÅND

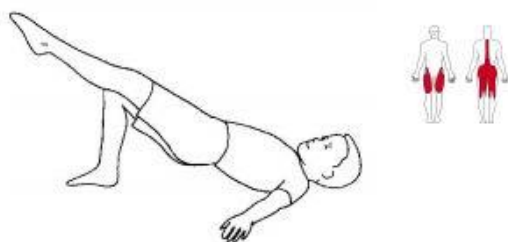
Programmet gis som alternative øvelser i tilfeller der en utøver grunnet skade i skulder/arm/hånd ikke kan delta på halltrening som normalt



1. GAENDE UTFALL

Stå med samlede ben. Løft det ene benet, og fall framover. Når benet treffer gulvet bremser du bevegelsen til kroppen er i dyp posisjon. Spark ifra og dytt deg selv opp og frem, ta så ett nytt steg.

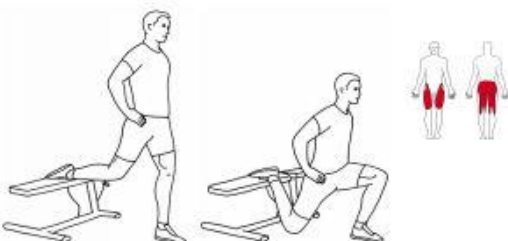
Sett: 3 , Reps: 10



2. ETTBEINS SETELØFT

Ligg på rygg med den ene fotsålen i bakken og den andre foten hvilende på bakken med strakt kne. Stram mage og sete. Løft setet opp fra matten til det er en strak linje mellom skuldre og knær, senk rolig ned igjen og gjenta.

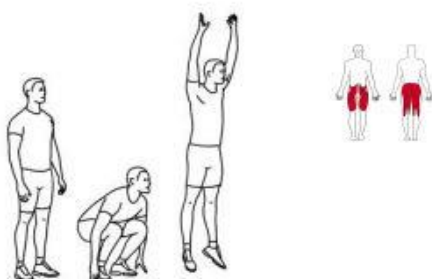
Sett: 3 , Reps: 10



3. UTFALL PÅ BENK/TRIBUNE

Stå på ett ben med knær og tær pekende rett frem. Sett en benk ca 1 meter bak deg og plasser motsatt bein på benken. Gjør en knebøy og vær påpasselig med å holde kne over tå under hele øvelsen.

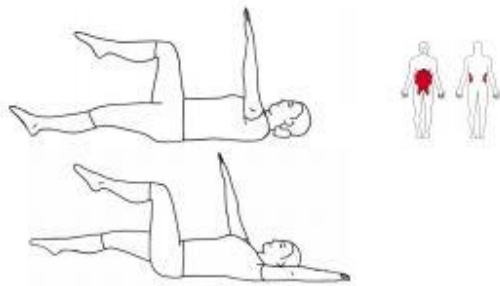
Sett: 3 , Reps: 10



4. SPENSTHOPP

Start i en stående posisjon. Bøy så i knærne ned til 90 grader. Hopp opp med maksimal kraft fra knebøyposisjonen. Land kontrollert og gjenta.

Sett: 3 , Reps: 10



5. DEAD BUG

Ligg på ryggen på en matte. Løft opp beina til du har en 90 graders vinkel i både hofte og kne, samtidig som du løfter armene strakt opp mot taket. Dette er utgangsstillingen. Vekselsvis senk ned motsatt bein og arm, og gjenta på motsatt side.

Sett: 3 , Reps: 10



6. SIT-UP MED BALL

Ligg på ryggen med bøyde ben og hold ballen over hodet. Løft ballen og overkroppen, slik at kun korsryggen berører underlaget. Senk langsomt tilbake. Sørg for en jevn bevegelse.

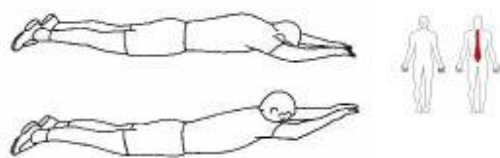
Sett: 3 , Reps: 10



7. SKRÅ SIT-UPS ALBUE MOT KNE

Sitt på gulvet med hendene bak hodet. Løft benene så vidt opp fra gulvet og legg deg skrått bakover slik at du finner balansen. Trekk vekselvis motsatt kne og albue mot hverandre.

Sett: 3 , Reps: 10



8. RYGGHEV

Ligg på magen med armene over hodet. Knip setet sammen og stram ryggmuskulaturen og løft overkroppen og armene opp fra gulvet. Hold stillingen i 3-5 sek. og senk overkroppen tilbake. Hvil tilsvarende før du gjentar øvelsen.

Sett: 3 , Reps: 10

Ved spørsmål, ta kontakt:

lasse@vollaklinikken.no

emilie@vollaklinikken.no

Tlf: 64808010

Adresse: Depotgata 20, 2000 Lillestrøm