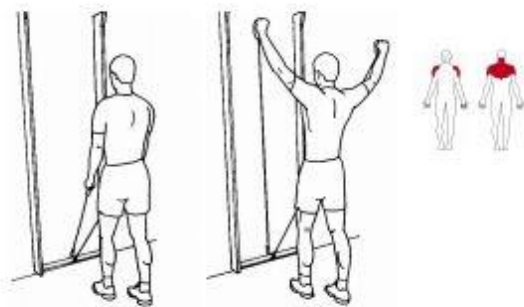


ALTERNATIV TRENING

SKADET UTØVER BEIN

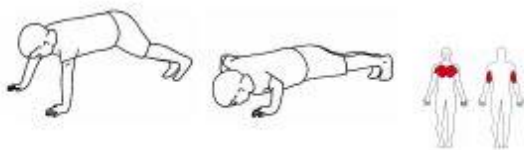
Programmet gis som alternative øvelser i tilfeller der en utøver grunnet skade i beinet ikke kan delta på halltrening som normalt



1. Y-DRAG MED STRIKK

Fest strikken nede i ribbeveggen. Stå med armene framfor hoften og et godt grep om håndtakene. Løft armene ut og opp. Senk langsomt tilbake. Ha en liten bøy i albuen under hele bevegelsen.

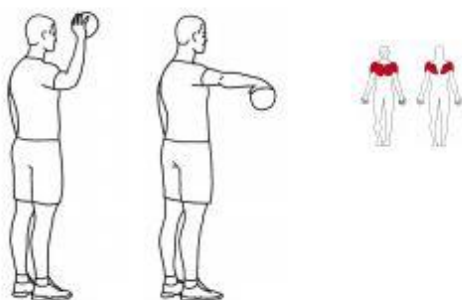
Sett: 3 , Reps: 10



2. PUSH-UPS

Stå på tærne og hold overkroppen fiksert på strake armer. Ha et skulderbrett grep. Senk kroppen mot gulvet og press tilbake.

Sett: 3 , Reps: 10



3. UTADROTASJON SKULDER M/BALL

Stå med ca 90° fleksjon og abduksjon i skulder, hold ballen i hånden med albuen flekert i ca 90°. Roter rolig innover i skulderleddet til underarmen er ca parallell med gulvet. Beveg rolig tilbake til utgangsstilling og gjenta.

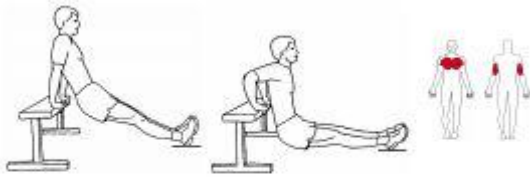
Sett: 3 , Reps: 10



4. ROING MED STRIKK

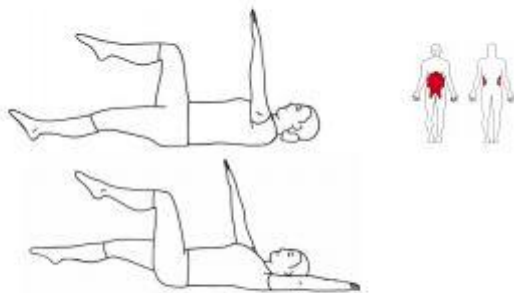
Fest strikken i en ribbevegg eller lignende. Hold i hvert håndtak og trekk de mot brystet ved å bøye i albuen og trekke skulderbladnee sammen. Albuen holdes i skulderhøyde gjennom hele bevegelsen.

Sett: 3 , Reps: 10

Ved spørsmål, ta kontakt:**5. DIPS**

Støtt deg mot benken med ca. skulderbreddes grep. Kroppen holdes tilnærmet strak slik at kun hælene er i gulvet. Bøy i albuen og senk kroppen ned mot gulvet. Press opp igjen.

Sett: 3 , Reps: 10

**6. DEAD BUG**

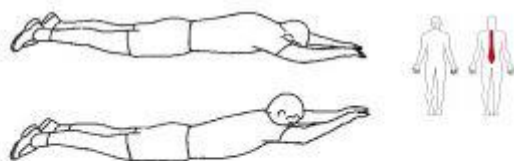
Ligg på ryggen på en matte. Løft opp beina til du har en 90 graders vinkel i både hofte og kne, samtidig som du løfter armene strakt opp mot taket. Dette er utgangsstillingen. Vekselsvis senk ned motsatt bein og arm, og gjenta på motsatt side.

Sett: 3 , Reps: 10

**7. 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

**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

lasse@vollaklinikken.no
emilie@vollaklinikken.no
 Tlf: 64808010

Adresse: Depotgata 20, 2000 Lillestrøm