

Skadeförebyggande Träning Ingelstad P08/09

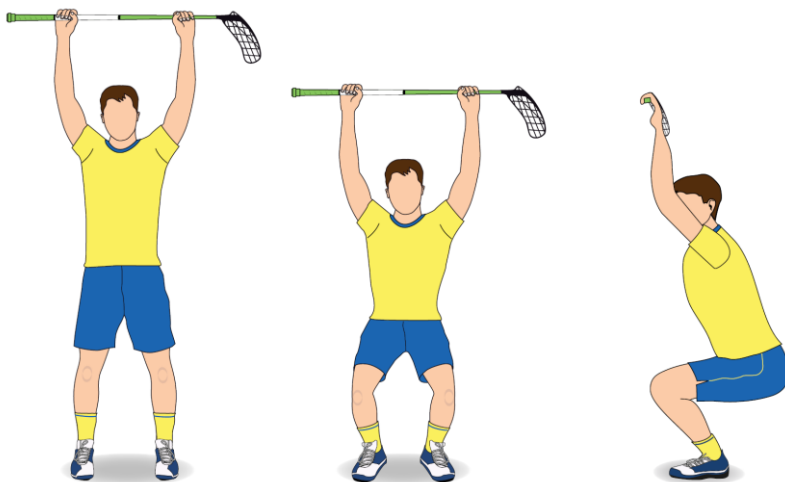
Knäböj (med eller utan klubba)

Syfte med övningen:

Träna ledrörligheten i övre ryggraden, stabiliteten i nedre ryggraden, yttre leder (exempelvis fotled) samt stabiliteten i bål, knä och fot.

Utförande:

Ta tag i en klubba och stå med fötterna i axelbredd. Lyft klubban ovanför huvudet och håll armarna så raka som möjligt (viktigt att armarna hålls ovanför huvudet = lodlinjen längs örat). Fäst blicken i horisonten. Gör en knäböj. Håll balansen på hela foten. **Tänk att armar, nacke och rygg skall hållas i en rak linje.** Jobba med magmusklerna. Gå så djupt ned du kan utan att släppa spänningen i magen och svanka inte. Viktigt att knä går över tå i en rak linje.



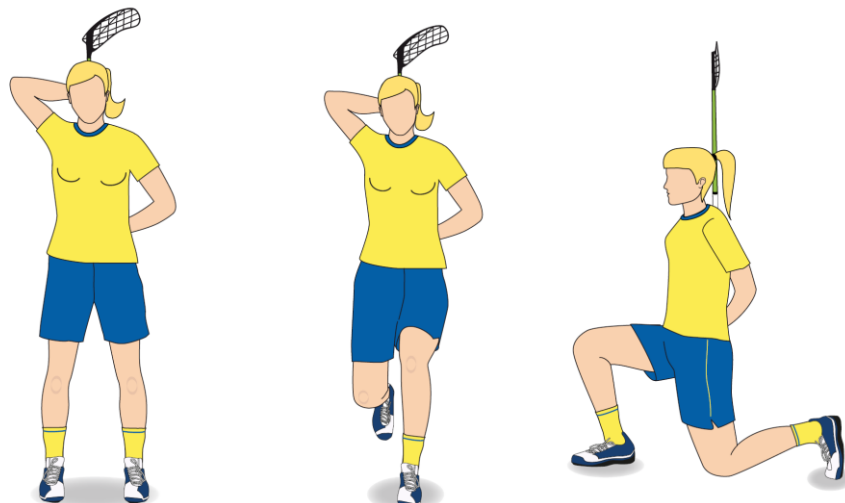
Utfallssteg (med eller utan klubba)

Syfte med övningen:

Träna bålstabilitet, knäkontroll, rörlighet i höft samt styrka baksida lår.

Utförande:

Håll i klubban bakom ryggen en hand i nacken en hand i svanken, armbågarna pekar rakt ut under hela rörelsen. Spänn magen, gör ett markerat kliv framåt. Landa med rak fotsättning. Tryck explosivt tillbaka till ursprungsläget. Ryggen hålls rak i hela övningen och blicken framåt.



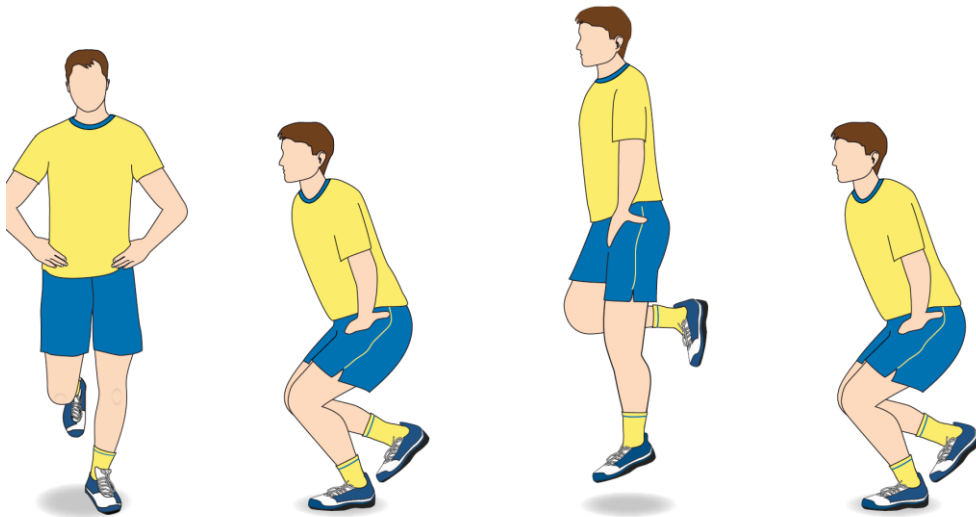
Knäböj med ett ben samt upphopp

Syfte med övningen:

Tränar knästabilitet och bålkontroll.

Utförande:

Stå på ett ben, gå ned i lätt knäböj och hoppa rakt upp, landa kontrollerat med lätt böjt knä och frys i detta läge. Se till att knät går rakt över foten. Spänn magen.



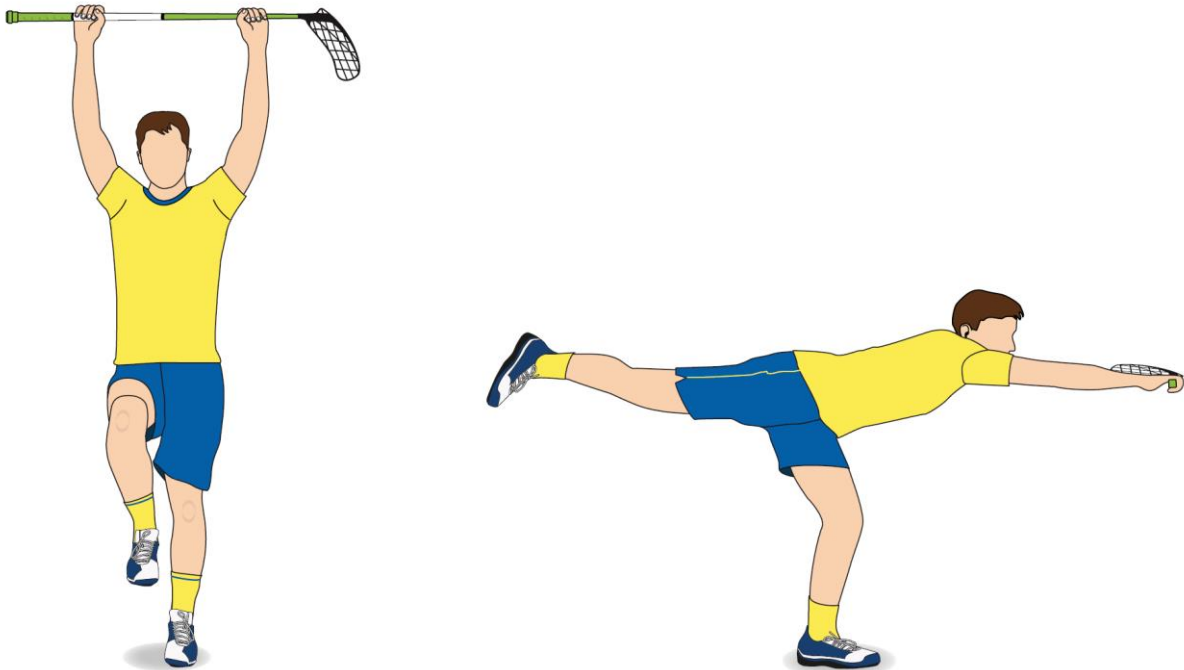
Balans och rörlighet (med eller utan klubba)

Syfte med övningen:

Tränar bålkontroll, knäkontroll samt rörlighet baksida lår

Utförande:

Håll i klubban. Gör ett enbensstående med armarna rakt upp. **Fäll överkroppen** framåt och stå i T-position. Håll balansen, vinkla foten i luften. Blicken framåt. Gör rörelsen långsamt.



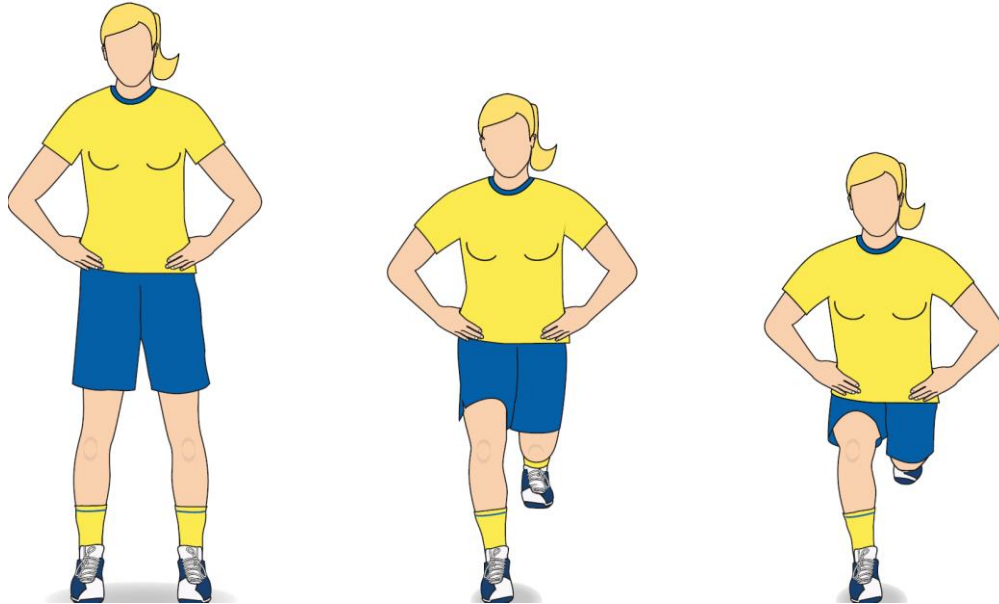
Utfall bakåt

Syfte med övningen:

Styrka baksida lår, rörlighet baksida lår, bålkontroll samt knäkontroll.

Utförande:

Stå på ett ben, ha andra foten på en skurtrasa/strumpa eller liknande (något som gör att foten kan glida) Ha rak överkropp och gör ett utfall bakåt och glid tillbaka till utgångsläget. Spänn magen under hela rörelsen, se till att knät inte faller in. Gör rörelsen långsamt.



Rygglyft

Syfte med övningen:

Styrka för rygg och rumpa

Utförande

Ligg på mage med armar bredvid dig. Lyft upp ryggen och armarna, se till att fötterna är var i golvet. Stanna kvar i en-två sekunder i maxläget, håll emot på nervägen och släpp ner armarna.



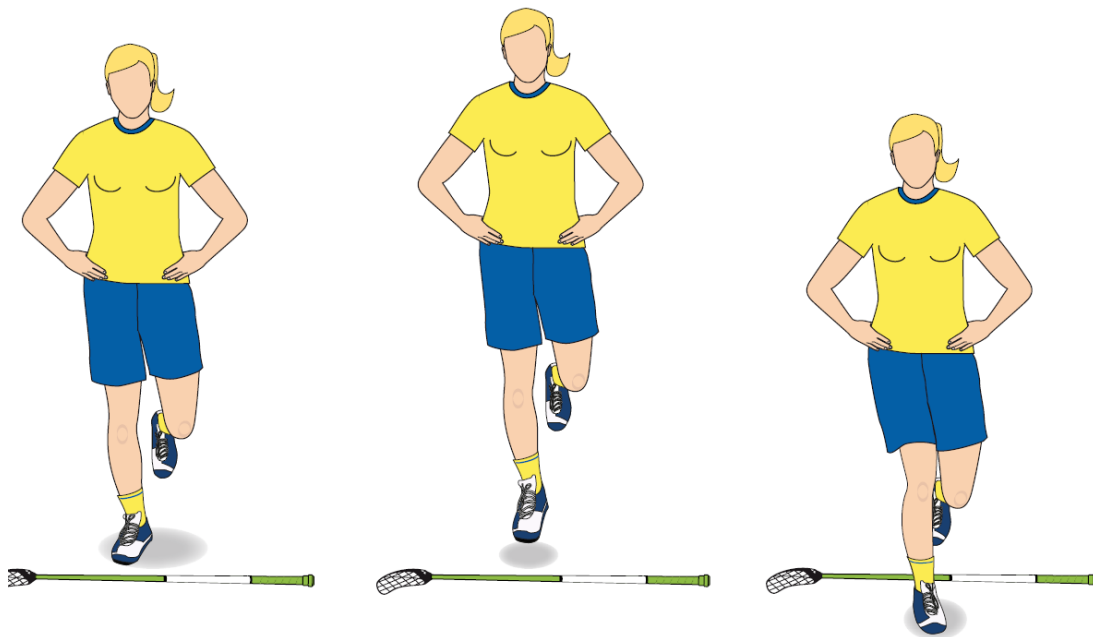
Enbenshopp, med eller utan klubba

Syfte med övningen:

Tränar bålkontroll och knäkontroll.

Utförande:

Lägg en klubba en några decimeter framför fötterna. Stå på ett ben, gå ned i lätt knäböj och hoppa rakt upp och något framåt, landa på andra sidan klubban och frys i detta läge. Hoppa tillbaka med samma ben. Se till att knät går över foten. Var så rak som möjlig i bålen. Spänn magen i hela rörelsen. Gör likadant på andra benet. Svårighetsgraden ökas med ett längre avstånd till klubban.



Ytterligare övningar som killarna känner till och vet hur de ska utföras

- Armhävningar
- Plankan
 - Magen neråt
 - Magen uppåt
 - Höger sida
 - Vänster sida

Alla övningar körs i repetitioner av ungefär 3 x 10