

Skadeförebyggande övningar Sävehof ungdom december

Fyrfota armllyft

Syfte: Stärka muskulaturen kring skulderbladet, ffa de muskler som sänker skulderbladet. Ger god styrka i att orka hålla armen högt vilket är bra för skottet.

Utförande: Fyrfota med högt läge i skuldran som är i golvet, inte hänga, sug in magen för god bäcken rygg kontroll.

Lyft armen rakt fram nära örat med tummen upp. Boll är en utmärkt start men kan med fördel bytas ut mot vikt. Man är inte stark i detta läge så några större vikter behövs inte då fuskas det bara, Man slänger upp hanteln med hjälp av ryggen osv. Upprepa 2ggr 15/arm



Rumplyft med boll

Syfte: Stärka muskulaturen runt bäcken och baksida lår vilket är viktigt för minskad knäskaderisk samt bättre funktion vid ex löpning.

Utförande: Placera en boll mellan knäna. Sträck ut ena benet. Klara att bibehålla läget medan foten som är i golvet pressar upp rumpan till rakt läge.

Var noga med att bäckenet skall vara stilla och inte kantra åt sidorna. 2ggr 15/ben



Bålkontroll med växelvis bensträck

Syfte: Fokusera på de djupa bålmusklerna klara att hålla anspänning där samtidigt som man jobbar med benen för att öka uthålligheten. De djupa bukmusklerna är oerhört viktiga för ryggen och ger en större säkerhet för hela kroppen vid all fysisk aktivitet.

Utförande: Ryggliggande med benen böjda till 90 grader i höft och knä. Sätt fingrarna precis innanför bäcken benets kant och knip, jättekissnödig! Dra in naveln lite och känn att magen blir som ett hårt band nedanför naveln. Tryck inte ner

svanken utan bibehåll normal svank. Det kan vara svårt att hitta men är grunden för hur många andra övningar som helst och definitivt värt besväret!
Sträck ett ben i taget framåt, inte ned mot golvet samtidigt som ni koncentrerar er på att hålla spänningen i magen. Upprepa 2ggr20.



Bollyft för magen

Syfte: Öka styrkan i bukmuskulatur samt skuldror.

Utförande: Fyrfota med högt läge i skuldran, pressa upp övre delen av ryggen. Boll mellan knäna och tårna i marken. Sug in magen och lyft bollen rakt upp en liten bit sänk ner kontrollerat. Jobba upp och ner 2ggr15.



Skridskohopp i sidled

Syfte: Öka styrkan i muskulaturen på utsidan bäckenet för att minska risken för knäskador och skapa större kraft vid "stegning". Hopp i lagom dos är en ypperlig styrketräning.

Utförande: Stå på ett ben, böj ner i knä och hoppa med kraft ut i sidan och landa på andra benet med god kontroll. Hoppa i sidled 2-3ggr 20. Ev. viktskiva/medicinboll i famnen ökar belastningen

