

Skadeförebyggande träning Sävehof ungdom 2 oktober – 09

Hantel/boll lyft åt sidan

Syfte: Träna styrkan kring skulderbladet och i utåtrotation av axeln. Med brett mellan knäna och kontroll på magmusklerna även hålla emot den rotation som uppstår dvs. träna bålmuskulaturen.

Utförande: Fyrfota, brett mellan knäna, händerna placerade underaxlarna. Sug in magen stilla med överkroppen. Lyft en arm rakt ut åt sidan så att 90 grader i axelleden bildas. Tummen uppåt!

Börja med boll, bra för att träna greppa och byt ut till allt tyngre föremål, vattenflaska, hantel eller viktskiva. Upprepa 2ggr15/sida



Situps överboll

Syfte: Stärka magmuskulaturen samt öka rörligheten i bröstryggen

Utförande: Bollen placeras mitt bak på bröstryggen. Ligg ner med böjda knän. Händerna stöttar huvudet, ut med armbågarna. Rulla upp en bit, sug in magen och känn att revbenen strävar ner mot bäcken benet. Sänk sakta ner så långt det går bakåt, häng bak. Upprepa 2-3ggr 15



Plankan med benrörelser.

Syfte: Stärka mag,rygg,ben och skuldermuskulatur

Utförande: På tår och högt upp på armbågarna, sug in magen.

Klara av att hålla en spikrak kropp under 20 sekunder flytta sedan ut en fot ut i sidan så långt det går utan att tappa den raka ryggen. Växla fot 6ggr.

När det går bra och ser snyggt ut, öka till 30sek stå stilla och 10 flytta ut osv.



Utåtrotation i par

Syfte: Stärka de muskler som utåtroterar i axeln. Kraftfullare skott och skadeförebyggande för axelbesvär.

Utförande: Böj armarna till 90 grader i armbågen, överarmen vilar mot kroppen. Vrid ut underarmarna mot kompisens armar utan att armbågen lämnar överkroppen. Antingen bakifrån, större stabilitet eller vända mot varandra håll emot händerna. Vrid ut håll kvar kraften i 5sek - vila upprepa 15ggr och byt armarnas läge så kompiserna får jobba.



Utfallskliv framåt

Syfte: Stärka benmuskulaturen samt orka hålla uppe rygg och armar. Då muskulaturen tvingas bromsa en rörelse tränas muskulaturen under förlängning vilket förebygger muskelbristningar.

Träna knäkontroll, att låta knät gå rakt fram över foten utan att det tappas inåt.

Utförande: Vinkla upp tån, lyft benet högt upp mot magen tag ett kliv framåt utan att tappa ryggen. Bollen högt ovan huvudet. Landa med knät rakt över tån, ingen kobethet. Tryck tillbaka i ett högt kliv till utgångspositionen. Kliv växelvis. God hållning hela tiden! Upprepa 2ggr20.

