Balanse øvelser etter overtråkk

Heisan, for at ankelen skal bli sterk og stabil igjen må du trene balanse minst 10 min kvar dag i 8 veke. Begynn først med øvelser på gulvet (nr 1-4), og bruk en matte eller tynn pute når du er klar for litt vanskeligere øvelser (nr 5-9) Kast gjerne ball på vegg eller til hverandre mens du holder balansen. Du må også trene med f.eks strikk og balansepute (nr 10-11) og mer generell styrke (11-16) LYKKE TIL!

1. Stå på ett ben og hold balansen
#3268

Stå på ett ben. Øvelsen kan gjøres vanskeligere ved at du beveger det andre benet eller ved at du lukker øynene. Du kan godt gjøre den mens du pusser tennene ;-) eller ser på TV.

Sett: , **Reps:**

2. Hold balansen m/lukkede øyne
#13207

Prøv først å holde balansen mens du står på begge ben og kniper øynene igjen. Er det for lett? Da kan du prøve å stå på ett ben.

Sett: , **Reps:**

3. Gå på linje framover og bakover
#3270

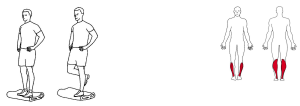
Lag eller forestill deg en linje på gulvet. Gå framover med små skritt, uten at du mister balansen og tråkker ved siden av linjen. Føttene skal peke rett fram.

Sett: , **Reps:**

4. Vater
#10191

Stå på ett ben, og hold armene ut til siden. Du skal prøve å holde balansen mens du "flyr". Len deg framover samtidig som du løfter det andre benet bakover. Forsøk å lage en linje med kroppen og unngå å rotere for mye - dette er vanskelig altså., men du får det til dersom du øver.

Varighet: , **Sett:** , **Reps:** , **Pause:**



5. Ettbens balanse på pute (strakt kne)
#8334

Stå på en balanse pute eller brett en matte og stå på den. Stå på ett ben med strakt kne. Hold det andre benet i luften og hold hoftetak med hendene. Vær påpasselig med å holde kne og tå i linje med hverandre. Forsøk å hold balansen.

Sett: , **Reps:**

6. Balansepute: ettbens balanse m/hoftebøy
#3312

Stå på balanseputen og hold balansen. Løft det ene benet og strekk det bakover mens bøyer framover i hoften. Hold balansen så lenge du klarer. Gjenta øvelsen med det andre benet.

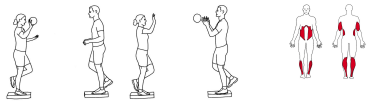
Sett: , **Reps:**

7. Balansepute: ettbens balanse m/kneløft
#3309

Stå på balanseputen og hold balansen. Løft det ene kneet slik at du balanserer på ett ben. Hold balansen så lenge du klarer. Støtt deg gjerne mot noe i starten.

Sett: , **Reps:**

Vis video



8. Parøvelse: ettbens ballkast
#10264

To personer står på ett ben på hver sin balansepute vendt mot hverandre. Kast ball til hverandre mens dere holder balansen.

Sett: , **Reps:**

9. Stående bentrekk inn m/strikk 2
#11021

Stå med siden til festepunktet. Fest strikken i høyde med ankelen og fest det rundt ankelen på det aktive benet. I utgangsstillingen er beinet ført ut til siden. Før beinet inn mot midtlinjen og vend tilbake til utgangsstilling. Foten peker fremover gjennom hele øvelsen.

Sett: , **Reps:**

10. Balansepute: stående benhev ut m/strikk 1
#3316

Stå på balanseputen med strikken festet rundt den ene ankelen. Hold balansen og før det aktive benet ut til siden og tilbake. Hold knærne strake. Gjenta øvelsen med det andre benet.

Sett: , **Reps:**

11. Tåhev på stepkasse
#407

Stå på kanten av en stepkasse eller et trappetrinn, slik at hælene er fri. Ha ca. hoftebreddes avstand mellom føttene. Løft hælene og press opp til tåstående. Vend tilbake til utgangsstillingen og gjenta. Øvelsen kan gjøres med eller uten støtte.

Sett: , **Reps:**

12. Hoppende utfall 2
#8671

Ta et stort skritt frem og bøy litt i fremste kne. Bytt plass på fremste og bakerste ben vekselvis ved å hoppe. Beveg også armene vekselvis frem og tilbake diagonalt slik at venstre arm følger høyre ben og motsatt.

13. Knebøy med oppbygging
#7283

Hold hodet i en posisjon hvor blikket er rettet fremover under hele øvelsen. Start med strake ben i skulderbreddes avstand, tyngdepunktet rett igjennom kroppen med noe mer fordelt tyngdekontakt på bakre halvdel av fot. Hælene er plassert på et par vektskiver, klosser eller annen oppbygning. Gjennom fokus på mage og korsrygg, skal hele kroppen holdes stabil og innervert gjennom alle deler av øvelsen. Trekk pusten på vei ned, hold i øvelsens nedre fase og pust deretter ut på vei opp (siste halvdel av oppløftet).

14. Utfall fremover
#8821

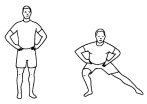
Stå med samlede ben og sett armene i siden. Løft det ene benet, og gå framover. Når benet treffer gulvet bremser du bevegelsen til kroppen er i dyp posisjon. Overkroppen skal være rett. Trykk ifra og gå videre til et nytt steg. Knekontroll og nøytral rygg er viktig gjennom hele bevegelsen.

Sett: , **Reps:**

15. Ettbens knebøy 1
#605

Stå på ett ben. Det passive ben kan eventuelt settes bak det andre og kun støtte bevegelsen. Bøy ned til ca. 90 grader i kneet. Hold overkroppen oppreist og blikket fram. Gjenta med motsatt ben.

Vis video



16. Utfall til siden

#8820

Start i en ståenede posisjon, med føttene sammen. Gjør et steg ut til siden, samtidig som du setter setet ned og bak over helen på den aktive foten. Når foten treffer gulvet bremses bevegelsen. Ved sluttstilling er det aktive benet bøyd, og standbenet er tilnærmet strakt. Returner hurtig til startstillingen.

Vis video