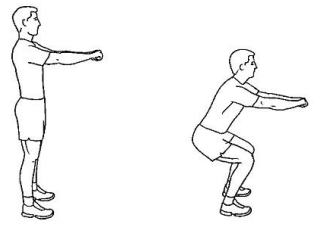
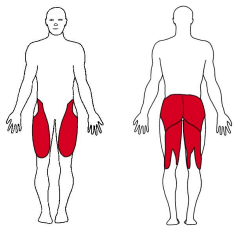
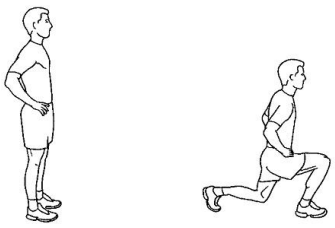
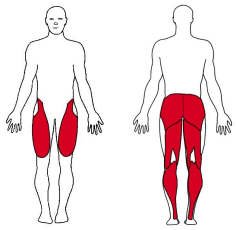
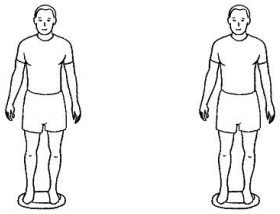
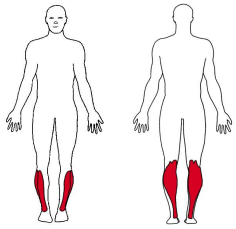
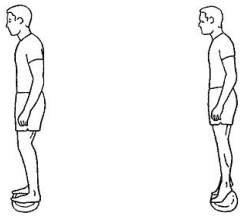
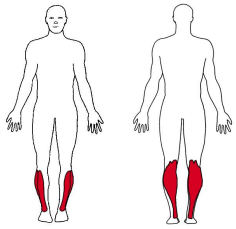
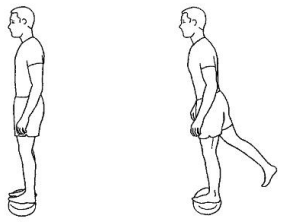
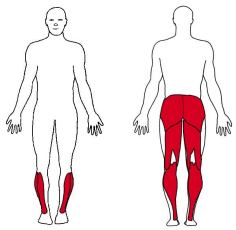
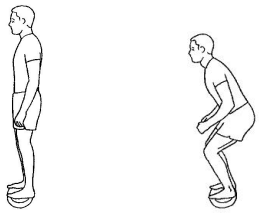
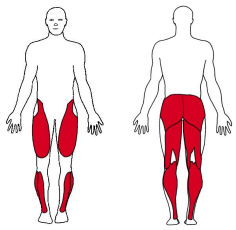
Seksjon for Behandlingsreiser,

Oslo Universitetssykehus

For: Balcova 2011

Av: Idrettspedagog Balcova

Treningsprogram Fokus balanse, styrke rundt ankel, kne og hofte

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Knebøy			3 sets x Så mange du klarar av reps	Stå med føttene i skulderbreiddes avstand. Bøyg ned til ca 90 grader i knea og press opp att. Hald ryggen rett og blikket fram. Press saman skulderblada i det du kjem opp, for bevisstgjering av haldninga.
2 - Utfall fram			3 sets x Så mange du klarar av reps	Stå med samla bein. Løft det eine beinet og fall framover. Når beinet treff golvet bremsar du bevegelsen til kroppen er i djup posisjon. Pass på at kneet er bakom tåa, tyngda skal gå ned gjennom bakerste fots framside lår. Spark ifrå og returner til startstilling. Skift bein. Du kan evnt gå bortover med djupe knebøy.
3 - Balansepute: hald balansen			3 sets x Så mange du klarar av reps	Stå på balanseputa og forsøk å halde balansen. Gjer evt øvinga vanskelegare ved å dreie hovudet og sjå i ulike retningar elller ved å lukke augene.
4 - Balansepute: tåhev			3 sets x Så mange du klarar av reps	Stå på balanseputa og hald balansen. Løft hælane og press opp til tåståande. Senk attende og gjenta øvinga. Støtt deg gjerne mot noko i starten.
5 - Balansepute: eitbeins balanse m/hoftestrekk			3 sets x Så mange du klarar av reps	Stå på balanseputa og hald balansen. Løft det eine beinet og strekk det litt bakover, mens du held balansen på det andre beinet, så lenge du klarar. Gjenta øvinga med andre beinet.
6 - Balansepute: knebøy			3 sets x Så mange du klarar av reps	Stå på balanseputa. Bøyg ned til ca 90 grader i knea og press opp att. Hald ryggen rett og blikket fram. Alternativt kan sittestillinga haldast i nokon sekund før du pressar opp att.

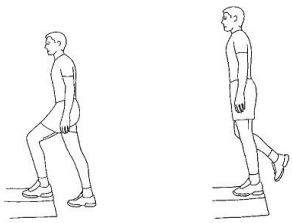
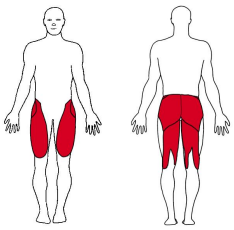
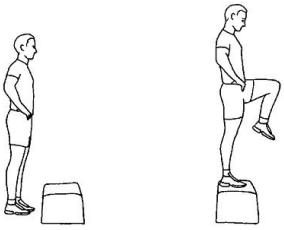
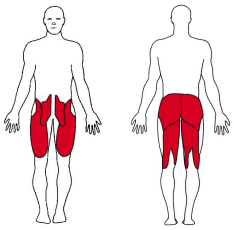
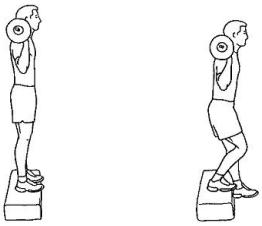
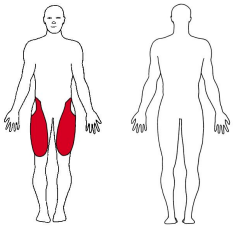
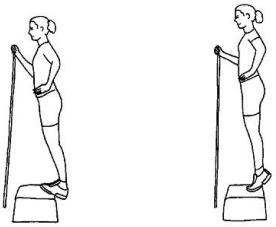
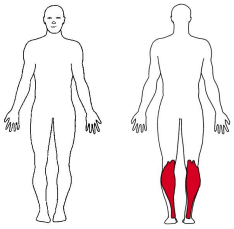
Seksjon for Behandlingsreiser,

Oslo Universitetssykehus

For: Balcova 2011

Av: Idrettspedagog Balcova

Treningsprogram Fokus balanse, styrke rundt ankel, kne og hofte

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
7 - Steg opp på trinn			3 sets x Så mange du klarar av reps	Plassér det aktive beinet på stepbenk, trappetrinn eller liknande. Lén deg framover, legg tyngda over på dette beinet og strekk kneet slik at du løftar deg opp. Senk langsomt attende og gjenta øvinga. Evnt kan du fokusere meir på spenst i beinet du står på golvet med.
8 - Oppsteg på trinn med beinløft			3 sets x Så mange du klarar av reps	Sett eit bein på kassen. Pass på at kne og tå peikar rett fram i same retning. Legg all vekt på beinet som står på trinnet, og løft deg opp. Stram framsida av lår og setet slik at du strekk ut beinet du står på. Motsatt bein løftast opp i bøyg. Senk deg roleg ned att og gjenta med same bein. Du kan evnt variere med å kome deg opp ved spenst i foten som står på golvet.
9 - Steg ned			3 sets x Så mange du klarar av reps Hold igjen, og kontroller bevegelsen ned Pass på at hofta ikkje dett ut til sides	Stå på benken med eventuellt vekter i hendene. Gå ned frå benken, med vekselvis høgre og venstre bein først. Det passive beinet skal alltid stå på benken.
10 - Tåhev på benk/ trinn			3 sets x Så mange du klarar av reps	Stå på kanten av et trappetrinn eller en benk, slik at hælene er fri. Ha ca. hoftebreddes avstand mellom føttene. Løft hælene og press opp til tåstående - denne bevgelsen skal gjøres kjapt. Senk rolig tilbake igjen til utgangsstilling og gjenta. Øvelsen kan gjøres med eller uten støtte.