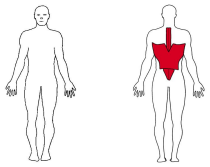
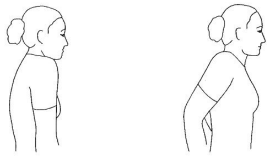
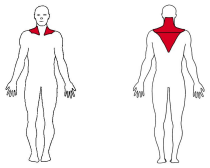
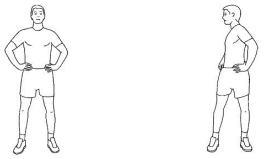
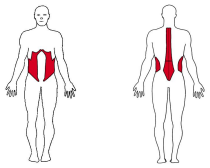
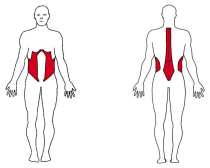
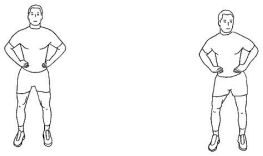
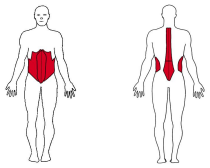
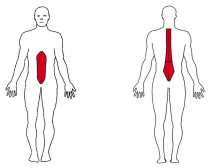
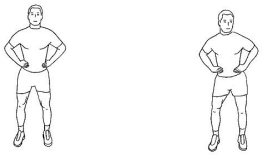
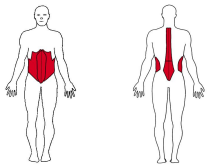
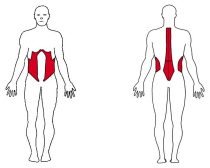
Seksjon for Behandlingsreiser,

Oslo Universitetssykehus

For: Balcova 2011

Av: Idrettspedagog Balcova

Treningsprogram Bevegelighetstrening

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Overkropp				Løft armane over hovudet og kikk opp mot taket. Strekk armane så høgt opp som mogleg og kjenn at det strekk litt i heile kroppen. Hald 15-20 sek.
2 - Rulle med skuldrane				Rull med begge skuldrane samtidig. Forsøk å lage store sirklar. Rull først nokon gonger eine vegen og deretter andre vegen. Armane skal henge ned langs sida.
3 - Stående rotasjon av overkropp				Stå med skulderbreiddes avstand mellom føttene. Drei kroppen til eine sida. Hald stillinga i 2-3 sek og vend attende til utgangsposisjon, fortsett til motsatt side. Hald armane ut til sida, evnt legg ei stang på nakken for å vera bevisst armplasseringa. Sjå rett fram.
4 - Utside overkropp				Stå med rett rygg og la armane henge langs sida. Bøyg over til sida, og før handa nedover mot leggen. Kjenn at det strekk på utsida av overkroppen. Hald 15-20 sek før du gjentek øvinga til andre sida. Du kan evnt halde armane strakt ut til sida, jobbe med ei stang på skuldrane, eller halde vekter i hendene for å få det tyngre.
5 - Stående bekkenvipp til sida				Stå med hendene i sida og ein liten bøyg i hofte og kner. Hald bekkenet i midtstillinga. Vipp bekkenet til eine sida, attende til midtstillinga og vipp til andre sida.
6 - Stående bekkenvipp: fram/bak				Stå med hendene i sida og ein liten bøyg i hofter og kner. Hald bekkenet i midtstillinga. Vipp så bekkenet framover slik at du svaiar nederst i ryggen. Vipp herfra bekkenet bakover til midtstillinga att og vidare bakover til svaien er heilt utretta.
7 - Beveg overkroppen sidevegs				Stå med god brei beinstilling og litt svikt i knea. Isoler ut, slik at du kun forskyv overkroppen, frå navlen og opp. Beveg overkroppen over til eine sida, attende til midtpunktet, og over til andre sida. Beveg overkroppen frem/skyt bryst, og bak/skyt rygg.
8 - Utside overkropp				Løft den eine armen over hovudet og senk overkroppen langsomt til motsatt side. Kjenn at det strekk på utsida av overkroppen. Hald 15-20 sek før du gjentek øvinga til andre sida.

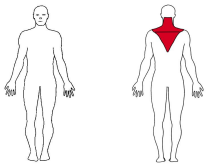
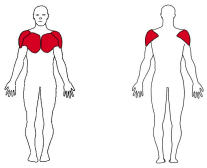
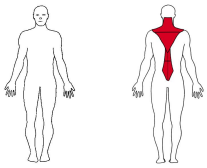
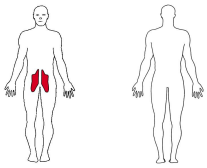
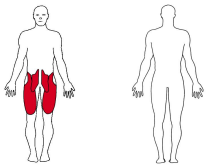
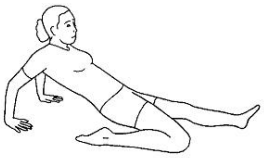
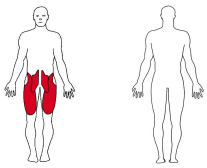
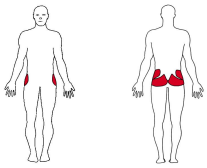
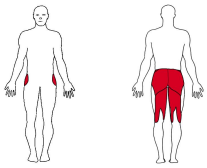
Seksjon for Behandlingsreiser,

Oslo Universitetssykehus

For: Balcova 2011

Av: Idrettspedagog Balcova

Treningsprogram Bevegelighetstrening

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
9 - Ryggstrekk mellom skulderblad				Stå med armane heva framfor brystet og la hovudet henge ned. Fold hendene, strekk armane framover og skyt rygg. Kjenn at det strekk mellom skulderblada og hald 15-20 sek.
10 - Bryst og skuldre				Fold hendene bak på ryggen, press brystkassa fram og armane bakover til du kjenner eit godt strekk omkring brystet og skuldrane. Hald 15-20 sek.
11 - Rygg krum				Fest eit godt grep omkring baksida av låra og skyt ryggen opp mot taket. Kjenn at det strekk i ryggen og hald 15-20 sek. Vri over til venstre side og kjenn at det strekk ekstra godt rundt hlgre skulderblad, gjer tilsvarande til høgre sida.
12 - Hoftebøyer				Stå med beina splitta og rett rygg. Plasser hendene i sida og press hofta fram til du kjenner at det strekk over hofta. Hald 15-20 sek og gjenta øvelsen med andre beinet.
13 - Framside lår og hofte				Stå med strak kropp. Ta grep om eine ankelen og trekk helen opp mot baken. Press hofta fram til du kjenner at det strekk på framsida av låret. Hald knea samla. Om du klarar å stå utan støtte trenar du stabiliseringsmuskulatur i ankelen på ståfoten. Hald 15-20 sek og bytt bein.
14 - Framside lår og hofte				Trekk det eine beinet under deg og legg deg bakover til du kjenner det strekk på framsida av hofta og låret. Press gjerne hofta oppover for å få eit ekstra strekk. Hald stillinga i 15-20 sek.
15 - Sete				Sitt med strak rygg og det eine beinet kryssa over det andre. Bøyg i kneet, hald omkring det med begge hender, og trekk det mot motsatt skulder til du kjenner at det strekk i setemuskulaturen. Hald 15-20 sek og bytt bein.
16 - Sete				Stå på alle 4, vri begge beina til høgre, løft fremste beinet (høgre) og strekk dette bakover. Det fremste beinet er bøygd og plassert under deg. Legg tyngda framover, mens du støttar deg på armane. Du skal merke eit strekk omkring setemuskulaturen. Hald 15-20 sek, og bytt bein.

Seksjon for Behandlingsreiser,

Oslo Universitetssykehus

For: Balcova 2011

Av: Idrettspedagog Balcova

Treningsprogram Bevegelighetstrening

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar