






Balanse-, spenst- og styrkeøvelser for å unngå kne- og ankelskader (DEL 2)

Disse øvelsene skal forbedre kontroll og bevisstgjøring av kne- og ankelposisjon i alle spillesituasjoner. Det er viktig å stabilisere i hoften, spesielt ved øvelser på ett ben. Øvelsene kan varieres fra trening til trening. Balanseøvelsene tar 4-5 min. Det samme gjelder styrke- og spenstøvelsene.

Balanseøvelser

	<p>Stå med begge ben på balansebrett eller -matte. Ha god bøy i hofte og knær med en rak linje gjennom hofte, kne og ankel.</p> <p>Øvelsene kan også gjøres med strake knær. Da blir fokus mer på kontroll av ankelleddet.</p>
	<p>Balanse på ett ben med god bøy i hofte og knær. Her jobbes det spesielt for å stabilisere kneleddet.</p> <p>Hold en rett linje mellom hofte, kne og tå og bytt ben etter 15 sek.</p>
	<p>Knebøy på balansebrett. Tren først på to ben før du velger ett-bens knebøy. Ha fokus på "kne over tå".</p> <p>Prøv på ett ben først når du er sterk nok. Det krever styrke og kontroll av hofte, kne og ankel.</p>
	<p>Send pasninger til hverandre mens dere balanserer på balansematte eller -brett. Ha fokus på "kne over tå".</p> <p>Bruk fantasi. Øvelsene blir vanskeligere på ett ben og med lukkede øyne. Bytt ben etter 15 sek.</p>
	<p>"Kamp", først på to ben og så på ett ben. Prøv å dytte partner ut av balanse, men prøv å holde deg stabil så lenge som mulig.</p> <p>Tren på balansematte eller -brett. Bytt ben etter 10-15 sek.</p>

Styrke- og spenstøvelser

 <p>STYRKE- OG SPENSTRENING</p>	<p>Samlet varighet på styrke- og spenstøvelsene er på 4-5 min. Målet er å øke styrke og spenst og bedre stillingssansen i ankel- og kneleddet. Bruk Nordic Hamstrings på hver trening og varier treningen med en av de andre styrke- eller spenstøvelsene.</p>
	<p>I alle øvelsene er det avgjørende å konsentrere seg om "kne over tå" og rett rygg. Stikk baken godt ut, nesten som om du vil sette deg på en stol.</p>



Ha partneren på ryggen. Unge utøvere derimot bør ikke ha noen på ryggen. Velg da enkle knebøy uten tilleggsvekt som en alternativ treningsøvelse.



Sprunglauf er lange stabiliserende hopp. Velg en bane på 30-40 m og husk på myke landinger med "kne over tå".



Som en variasjon kan du ha ballen mellom bena og hoppe 30-40 m. Det er viktig at landingene skjer med lett bøy i hofter og knær.



Nordic Hamstrings er en partnerøvelse for å styrke muskulaturen på baksidene av lårene. Hold rygg og hofter strak, mens du bremser fallet fremover så lenge som mulig; da blir øvelsen blir tyngre. Start med 2 serier à 3-5 repetisjoner, øk etter hvert til 3 serier à 10-12 repetisjoner.