

# Thrower's 10


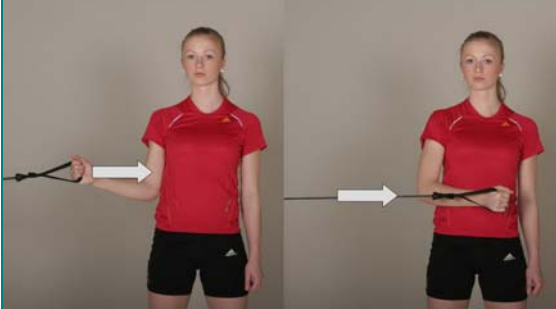


## - basisprogram for kastere

Dette programmet bør være 'sikringskost' for alle utøvere som driver med kast- eller racketidretter, og også håndball- og volleyballspillere som ønsker seg en frisk albue og skulder gjennom karrieren. Start treningen før du får vondt; det er smartest!

Styrkeøvelser for rotatormansjetten kan gjøres med trekkapparat, med manualer eller med strikk. Det finnes spesielle strikker for dette formålet som er veldig greie å bruke; de kan alltid være med i treningsbaggen slik at øvelsene kan gjøres over alt, f. eks. som oppvarming til trening. Strikkene finnes også i flere utførelser med ulik elastisitet, fra lette til vanskelige.

Treningen kan gjøres som maksimal styrketrening (tyngre vekter/stivere strikk, hvor du maksimalt klarer 8-10 repetisjoner før utmattelse) og muskulær utholdenhetstrening (lettere vekt/mer tøyelig strikk, hvor du klarer minst 20-25 repetisjoner).

### Øvelsesprogram:

	<b>1 Styrkeøvelse for rotatormansjetten</b>  Dersom du trener med strikk eller trekkapparat trener du i stående stilling (dette er også bra for å trene på kjernestabiliteten omkring rygg og bekken). Start med overarmen løftet i skulderhøyde; parallelt med underlaget. Målet er å rotere armen bakover mot motstand med full kontroll på skulderkula og skulderbladet.
	<b>2 Styrkeøvelser for rotatormansjetten</b>  Med overarmen inntil kroppen: Motsatt bevegelse i forhold til forrige øvelse; målet er å rotere armen bakover mot motstand med full kontroll på skulderkula og skulderbladet.  Med overarmen holdt ut fra kroppen i skulderhøyde: Rotér opp og bakover.
	Med overarmen holdt ut fra kroppen i skulderhøyde: Rotér ned og fremover.
	



### 3 Styrketrening for deltamuskelen

Skulderheving med strak arm mot motstand. Skulderen heves til 90 grader, dvs. til armen er vannrett. Albuen skal hele tiden holdes strak.



### 4 Styrketrening for kontroll av skulderbladet

Som forrige øvelse, men i stedet for at armen løftes rett til siden, skjer bevegelse i et plan 30 grader foran brystflaten, dvs. parallelt med skulderbladet. Tommelen skal peke opp mot taket. Hold 2 sekunder, senk ned langsomt.



### 5 Armpress

Sittende på stol, press langsomt opp med begge armer og med håndflatene ned. Løft så langt du kan, fullfør bevegelsen i skulderen. Hold 2 sekunder, senk ned langsomt.



### 6 Liggende armløft

Liggende på magen, løft armene rett ut til siden. Bruk manualer eller strikk som motstand. Hold 2 sekunder, senk ned langsomt. Gjenta samme øvelse med armen rotert slik at tomlene peker mot taket.



### 7 Liggende roing

Liggende på magen, trekk bakover med en bevegelse som om du ror. Løft så høyt som mulig. Hold 2 sekunder, senk ned langsomt.



### 8 Smale pushups

Vanlige pushups, men med smalt grep, dvs. håndflatene rett under skulderleddene, eller enda smalere. Løft så høyt du kan og fortsett bevegelsen ved å rulle fremover i skuldrene så snart armene er strake.



## 9 Albustrekk og -bøy

Med armen ned langs siden og håndflaten vendt opp mot taket, bøy i albuen mot motsand (manual eller strikk). Hold 2 sekunder, senk ned langsomt.



Med armen ved siden, skyv forover mot motstand. Hold 2 sekunder, senk ned langsomt.



## 10 Håndledds bøy og -strekk

Øvelsen kan gjøres med strikk eller manualer som belastning. Tren håndleddet i alle retninger; bøy, strekk og rotasjoner.



Programmet er hentet fra American Sports Medicine Institute i Birmingham, Alabama, hvor man har lang erfaring med kastere, bl.a. baseballspillere. Videoer av øvelsene er tilgjengelige på: <http://www.asmi.org/sportsmed/throwing/thrower10.html>.

Et stort utvalg øvelser, som stiller større krav til koordinasjon av den stabiliserende muskulaturen, finner du også på Olympiatoppens sider, [www.basistrening.no](http://www.basistrening.no).