

PROGRAM 1: STABILITET KNE –ANKEL.

Prinsipper rundt stabilitetstrening – nevro-muskulær trening – trening på balansepute.

Målsetting:

- **styrke og stabilitet** på ett ben
- funksjonell styrke, koordinasjon.
- **forebyggende** mot akutte båndskader i kne og ankel
- øke evne til å stabilisere en eller flere kroppsdelar med samtidig ytre krav.
- **sikringskost, alternativ styrketrening.**
- Trene med påvirkning av ulike nervesystem: Derfor viktig **med hodebevegelser, lukkede øyne, ustabil underlag, tempo.**

Generelle prinsipper:

- Stående på ett ben
- Basisposisjon: Hoftetak, ”kne over tå”, rett linje hoftelodd (lyske)- kne – fot. Stabilt bekken.
- Unngå innoverdreining av lår og innoverkne.
- Sett høye krav til kvalitet i utførelsen.
- Bevisst på hensikt og mål med trening. Stabilitet og balanse. Ved for krevende øvelser, hele tiden tap av balanse – kun 1-3 sek på pute, for mye kompensierende kroppsbevegelser = treningen mister sin funksjon og verdi.
- Viktig: Ved slik trening bør man være i balanse i minimum 30 sekunder. Balanse betyr her: opprettholde ”basisposisjon”
- Viktig: Kontinuerlig økende progresjon i treningen! Her skjer mestringen raskt!
- Det skal trenes i grenseland. Husk prinsipper om basisposisjon.
- Vær kreativ med tanke på øvelser: MEN: Ikke glem basisprinsippene.

Vanlige feil:

- Ikke bevisst på hva som trenes, glemmer balanse og stabiliseringsmomentet. Trening mister sin effekt og hensikt.
- For krevende øvelser: Se etter mye kroppsbevegelser, stadig tap av balanse, klarer kun å opprettholde basisposisjon i 1-3 sekunder.

Utstyr:

- blå balansepute (Airex), vippebrett, sklimatter/teppefliser, røde balanseputer (S-E-T).

Øvelsesbank stabilitet hofte – kne og ankel.

1. Stående på ett ben på balansepute. Basisposisjon: Kne over tå, lett bøy i kne, hoftetak.

Økende progresjon:

- Beveg fritt ben mot punkter i gulv: fram – sideveis – bak. Tenk stjerneform på punkter i gulv. Øke avstand på punkter i gulv. Bruk: tape, krittmerking, tennisballer, steiner etc.
- Beveg fritt ben: fram – bakover. Store bevegelser, økende tempo, strikk rundt fritt ben.

- Beveg fritt ben: innover og utoverføring: store bevegelser, økende tempo, strikk rundt fritt ben.
- Hodebevegelser: Se ned –opp (panne i plan med taket), sideveis (over skulder) – legg øret ned mot skulder (ikke heve skulder opp mot øret).
- Lukkede øyne
- Ballvarianter/kast - mottak: høyt-lavt, ut til sidene, tempo. Avhengig av partner eller vegg.
- Rotasjoner i overkropp: Bruk stang, trestokk, strikk. Rotasjon i overkropp. Bekken, kne og ankel holdes stabilt. Legg inn padlebevegelser, vektarmprinsipp: Ta tak i ene enden av stang med vekt i andre enden, drei stang fram og tilbake. Tung stabilisering.
- ”Stjerna”. Ned og ta på punkter i gulv/underlag. Bøy i kne og hoft. Bruk stjerneform på merkene. Bruk tape, kritt, tennisballer. Øke avstand på merkene i gulv.
- Partnerøvelse: Perturbasjon: Gjenvinne balanse/basisposisjon etter uforberedt ytre påvirkning. Utstyr: vippebrett, sklimatte, balansepute. Partner rykker/trekker i vippebrett/pute/sklimatte: i ulike retninger, mot ulike kroppsdelar.
- Kombinasjoner: Fritt ben mot punkter – basisposisjon med hodebevegelser opp-ned, - rotasjoner i overkropp med stang – basisposisjon med hodebevegelser sideveis – ”Stjerna” ned og ta på punkter – basisposisjon med hodebevegelser: øre ned mot skulder.

2. Steg, hink og hopp varianter. Ettbens landinger.

Krav: Finne basisposisjon ved landing, stå minimum 10 – 20 sekunder.

- Steg fram på pute – finn basisposisjon. Øke steglengde + tempo.
- Steg sideveis inn på pute – basisposisjon. Øke steglengde + tempo
- Knebøy på ett på trinn/oppstigning på trinn på pute. Øke høyde på trinn, stabilisere med sviktbevegelser/plyometrisk.
- Nedfall fra trinn/høyde: lande på ett ben.
- Hopp rett fram. Sats fra to ben – lande på ett ben. Øke lengde.
- Hopp sideveis. Sats fra to ben – lande på ett ben. Øke lengde
- Hink inn på pute rett fram, sideveis med innside først, sideveis med utside først – lande på ett ben. Øke lengde.
- Skøytehopp – to puter. Ned og ta på punkter ved hver landing for opprettholde hensikt med trening: balanse/stabilitet. Kontinuerlig skøytehopp med 1 sekunds opphold på pute har ingen hensikt! Progresjon skøytehopp: Øke avstand mellom puter, legg inn 180graders vending i hopp og ved landing, 360 grader vending, hodebevegelser ved landing/basisposisjon.
- Utfall fremover og sideveis: Fordel med to puter.
- Kombinasjoner/Serie: Steg inn på pute – basisposisjon: hodebevegelser – hopp inn på pute – land på ett ben – ”Stjerna”: ned og ta på punkter – Hink inn og ut på pute: basisposisjon: beveg fritt ben i stjerneform – Hink sideveis inn og ut på pute – Ballmottak/kast i basisposisjon – Basisposisjon med lukkede øyne.
- 45 graders sidehopp. Stående på ett ben. Hink 45 grader ut til siden – tilbake til utgangsposisjon.

3. Varianter på to ben:

- Knebøy på vippebrett. Vær varsom med belastning. Hoftetak, lett stang på ryggen eller vektbelastning rundt hofte/seteparti
- Knebøy på røde puter
- Utforstilling på vippebrett, røde puter eller stående i tau hengende fra tak: eks. Terapimaster, tau med kroker i taket.
-

4. Tradisjonelle styrkeøvelser som kan gjøres på vippebrett, balansepute:

- Knebøy: Vippebrett, røde puter.
- Knebøy på ett ben med andre ben støttende bak på benk. Fremste ben på balansepute eller vippebrett. Alternativ: kan gjøres med innover og utoverdrag på legg/kne fra trekkapparat, tau, partner. Øker stabilitetskravene.
- Knebøy på ett ben på pute/vippebrett
- Utfall fram og sideveis
- Oppstigning/step på trinn med balansepute.

5. Hinderløype med balanse/stabilitet som tema.

Mål: Sette krav til balanse/nevromuskulær kontroll i forbindelse med eller etter hardt fysisk arbeid: utholdende styrketrening, anaerob aktivitet, Intensitet: 85-95% av maks. puls

Tips: Legge opp til intervall lignende aktivitet hvor stabilitet/balanse momentet legges inn i pauser med aktiv hvile (Intensitet ved aktiv hvile: 70% av maks puls.).

Ikke glem hensikten med treningen (hinderløype).

Eks. Program 1:

1. Stående på ett ben.

Basisposisjon: Varighet pr. serie: 30 sek – 2 min. Gjenta hver øvelse 3 ganger

- Hodebevegelser: Se opp – ned, hodet ned mot skulder, sideveis: se over skulder
- Lukkede øyne
- ”Stjerna”: Ned og ta på punkter i stjerneform.
- Ball: Mottak og kast: Fra tennisball til medisball.
- Perturbasjon – Partnerøvelse.

2. Hink – Hoppvarianter:

- Hink sideveis inn på pute: Hink med innside. Hink med utside.
- Sats fra to ben – landing på ett ben.
Legg inn momenter: hodebevegelser, stjerna, lukkede øyne i landing.
- Skøytehopp

3. Styrkeøvelser:

- Knebøy på ett ben. Andre benet støtter på benk bak.
3 x 20, 3x 15 reps.