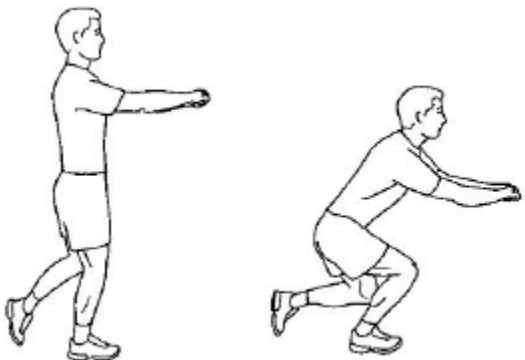
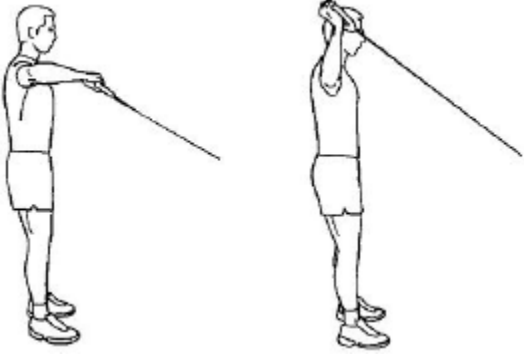
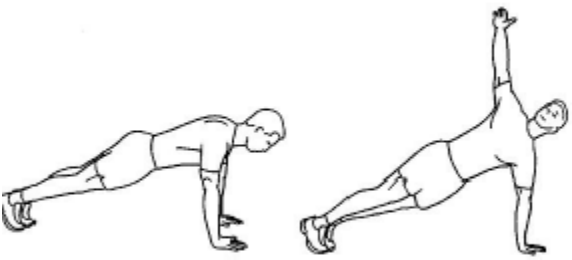


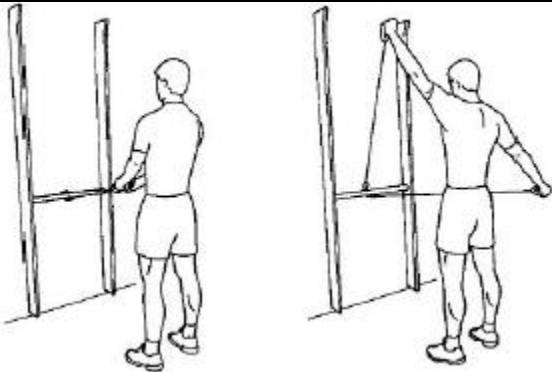


Mange skader kan unngås ved å trene riktig – også gjennom sommeren ☺

Her er et forslag til øvelser du kan gjøre, uansett hvor du måtte tilbringe ferien. De fleste av øvelsene kan du utføre uten utstyr. Har du treningsstrikk, kan du i tillegg gjøre to øvelser til.

Øvelse	Illustrasjon	Øvelsesdata	Kommentar
Ett bens knebøy		3 x 10 rep	Stå på ett ben. Bøy ned til ca 90 grader i kneet. Hold overkroppen oppreist og blikket frem. Gjenta med motsatt ben. Pass på at kneet ikke går innover!
Stående skulderrotasjon opp		3 x 10 rep	Stå med den ene armen hevet. Ha ca 90 graders vinkel i albuen. Roter i skulderleddet slik at håndtaket svinges opp, mens overarmen holdes i samme stilling. Bytt arm.
Push up m/rotasjon		3 x 10 rep	Stå på føtter og hender med en strak fiksert kropp. Senk kroppen ned mot gulvet og press tilbake, uten å knekke i hoften. I sluttposisjon roteres overkroppen, ved at man legger vekten over på den ene armen og svinger den andre armen opp mot taket.

<p>Push up m/benopptrekk</p>		<p>3 x 10 rep</p>	<p>Stå på tær og strake armer. Før det ene kneet opp mot samme sides albue og beveg rolig tilbake, gjenta med motsatt sides ben. Bøy deretter i albue og senk brystet ned mot gulvet. Skyv deg opp til utgangsposisjon.</p>
<p>Sideliggende bekkenløft</p>		<p>3 x 10 rep</p>	<p>Ligg på siden og støtt deg mot den ene albuen og det ene kneet. Hev bekkenet til kroppen har en svak bue. Hold i 3-5 sek og hvil tilsvarende. Gjenta mot motsatt side.</p>
<p>Stående kryssarmsving m/strikk</p>		<p>3 x 10 rep</p>	<p>Fest strikken midt i ribbeveggen. Stå med et håndtak i hver hånd og med ansiktet mot ribbeveggen. Hold armene litt ut framfor kroppen og sving den ene armen ut og bak. Gjenta motsatt.</p>

Har du en skade som gjør noen av øvelsene vanskelig å utføre, ta kontakt med oss for alternativ trening.
Har du andre spørsmål er det bare å ta kontakt!

Elisabeth Troøyen Gundersen, Spesialist i Idrettsfysioterapi, MNFF

elisabeth@gnistrende.no Tlf 67 57 50 34

God trening og god sommer!

