

**SKADEFØREBYGGENDE
OG
HOLDNINGSKORRIGERENDE
TRENING**



HVORFOR FOKUSERE PÅ DETTE?

Fordi...

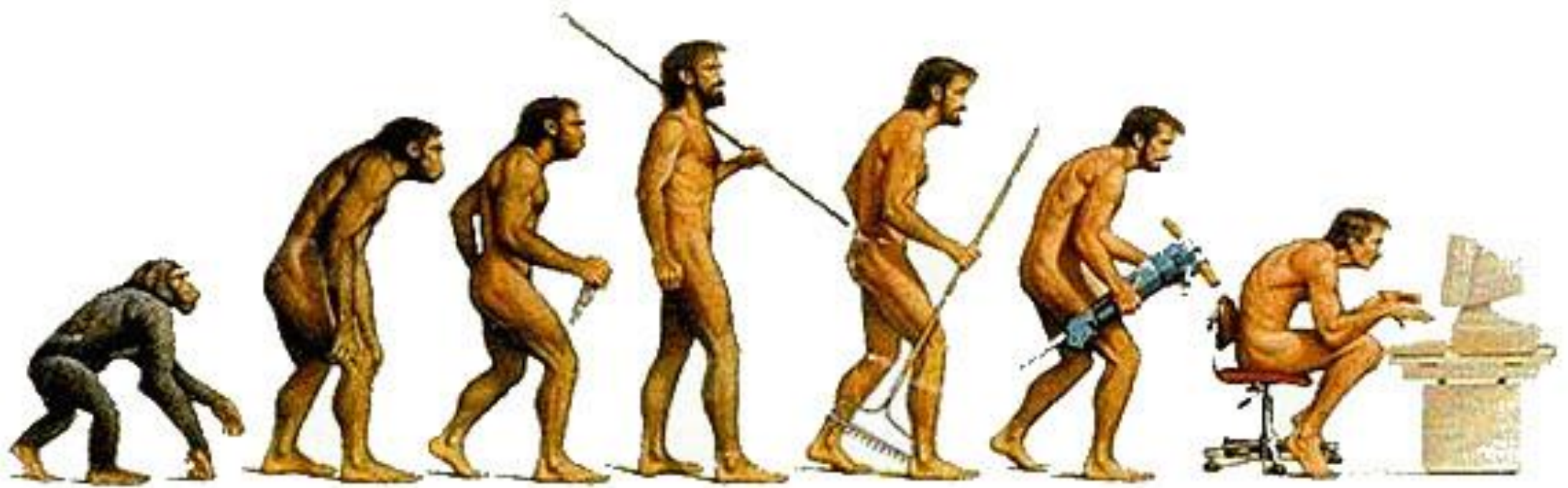


Mange er plaget med, eller står i fare for, skader og smerter

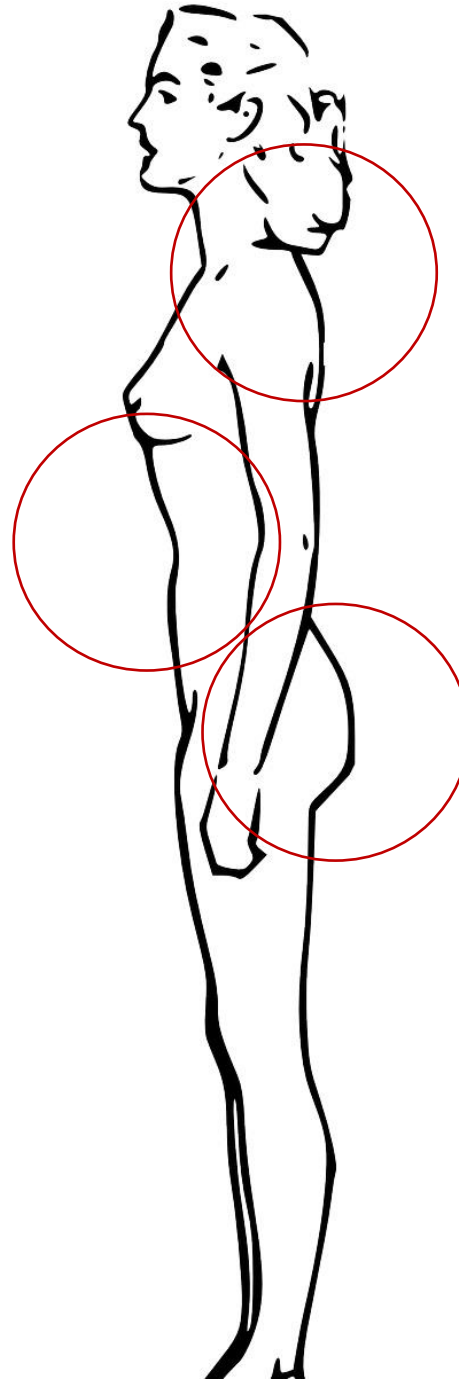


Mange har, eller er på vei til å utvikle, dårlig kroppsholdning

DETTE KAN FORSTÅS I LYS AV...



3 SPESIELT VIKTIGE OMRÅDER...



TILTAK KAN GI BEDRE POSITUR,
FUNKSJON OG ROBUSTISITET!

ØVRE RYGG



Opptrekk



Stående roing



Sittende roing

NØKKEL...

Skuldre bak og ned!
(«Sette skuldrene»)



ANNET SNACKS



Rotasjon m/bånd



Stretching for bryst

MAGE

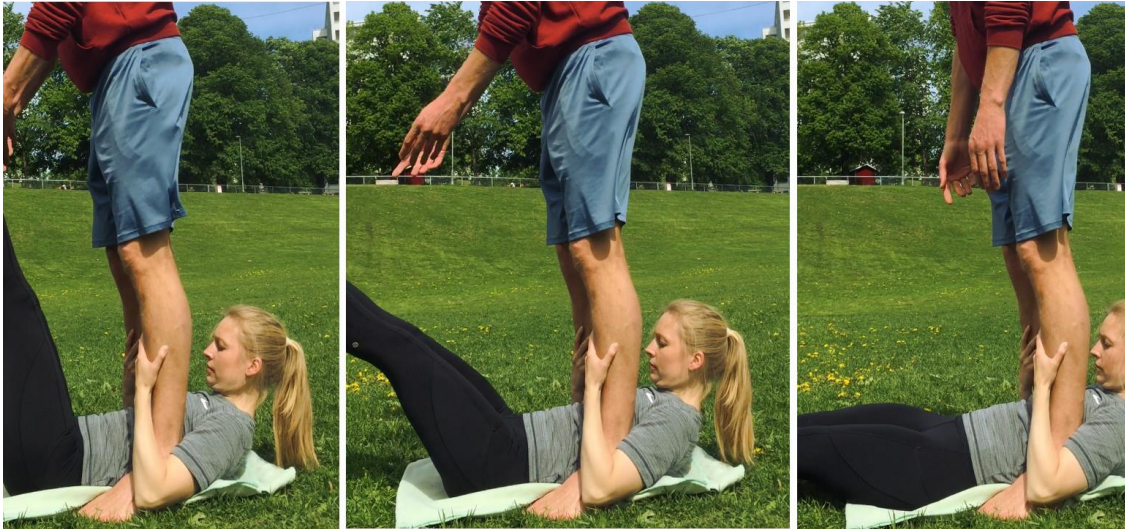


Planke m/kontraksjon av sete



Reverse crunch m/eksentrisk hold

MER...



«Kaste bein» øvelse



Rotasjon med ball

NØKKEL...

Fokusere på å bruke magen
til å stabilisere kroppen!

("Mind-muscle
connection")



SETE



Kick-backs



Pull-through



Kettlebell swing

NØKKEL...

Engasjere
setemuskulaturen!
("Stramme rumpa")



DERETTER...



Markløft



Knebøy

ANNET SNACKS...



Dynamisk stretching for hoftelødsbøyer



Dynamisk stretching for hamstring

OG IKKE MINST...



Sitte på huk

PUTTING IT ALL TOGETHER...

Tips:

1. Ved coaching/veiledning av utøvere, vær oppmerksom og bevisst på eventuelle muskulære svakheter og ubalanser, spesielt i øvre rygg/bryst-region og hofteregion
2. Se på kroppsholdning og bevegelsesmønster for å evaluere behov
3. Instruer i engasjering og bruk av muskulatur i øvre rygg, mage og sete
4. Inkorporer aktuelle bevegelser og øvelser i klientens treningsprogram *og* hverdagsliv