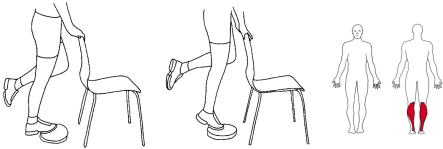


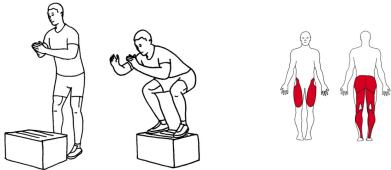
Øvelser til forebyggelse af skinnebetsbetændelse til kommende elever på Sportsefterskolen SINE. Udfør øvelserne 2 gange om ugen i 6 uger. Fokus på kvalitet og udtrætning af skinneben/læg muskler - tilføj vægt og gentagelser/sæt efter behov for at opnå udtrætning.



1. Hælløft på ét ben

Stå på en forhøjning med én fod mens der støttes til en stoleryg eller lignende. Hold en vægt i den ene hånd. Gå op på tå og sænk derefter roligt ned igen.

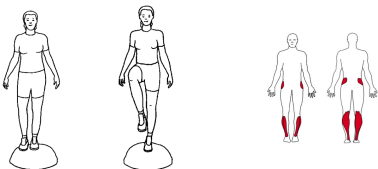
V: 10-15 kg, Sæt: 3 , Gentagelser: 12



2. Box jumps

Tag godt afsæt - Bøj i knæene og brug armene. Hop op på en lav eller høj boks. Fokuser på en stabil landing med godt bøj i knæene. Udfør øvelsen eksplosivt.

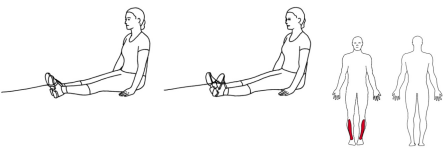
Sæt: 3 , Repetitioner: 12



3. Balance på ujævnt underlag

Stå på en fod midt på en BOSU, vippebræt eller andet ujævnt underlag - fx en sammenrullet træningsmåtte. Løft knæet på det andet ben op. Hold stillingen i et minut før foden sættes ned igen. Gentag med det andet ben. Forlæng tidsintervallet hvis underbenet ikke bliver tilstrækkeligt træet.

Repetitioner: 2-3 , Varighed: 1 min 0 sek.



4. Siddende ankelbøjning m/ elastik

Fastgør elastikken i ankelhøjde og sid på en måtte med ansigtet vendt mod fæstepunktet. Med elastikken fastgjort over vristen, bøjes anklen mod dig i en kontrolleret bevægelse. Før langsomt tilbage og gentag.

Sæt: 3 , Gentagelser: 12

