

Skadeforebyggende trening i Røa IL Fotball

16+

Program 1 (høy belastning)

Hva	Hvordan	Antall
Hopp ifra to ben, med landing på ett ben.	To og to sammen. Hopp rett opp i luften med sats ifra begge bena. Land kun på et ben. Mens du er i luften skal partneren din gi deg et dytt i lufta, så du kommer i ubalanse. Fokus på å holde kne over tå, og ikke falle ut til siden med hofta.	8 ganger på hvert ben
Nordic hamstring	Sitt på knærne, med strak kropp. Få en medspiller til å holde fast på beina dine. Fall så sakte fremover frem til du ikke klarer å holde igjen lengre, før du slipper og tar deg imot med hendene.	10 ganger
Lyskepress m/partner	To og to. Stå ovenfor hverandre, med hendene på suldrene til partneren. Stå på venstre ben, ta høyre ben frem, så dere får innsiden av foten mot hverandre. Øk GRADVIS presset med lyskenfrem til en ikke orker lengre	10 ganger på hvert ben
Sideplanke	Ligg i sideplanke, med albu og ytterside av foten i bakken. Sørg for å få frem hoften, slik at vinkelen i hofta blir helt rett. Løft det øverste benet så høyt du klarer, før du senker det igjen.	10x2 ganger på hver side
Bryting mageliggende	Gå sammen to og to. Den ene legger seg på magen, mens den andre står over. Målet er å få personen som ligger på magen over på ryggen. Personen som ligger på magen skal gjøre sitt beste for å ikke komme på ryggen	60 sekunder hver

Skadeforebyggende trening i Røa IL Fotball

16+

Program 2 (restitusjon)

Hva	Hvordan	Antall
Spiderman	Stå i push-ups posisjon, med strake armer. Flytt en og en fot opp til hånda, og press hoften ned imot underlaget. Sett så foten tilbake og gjenta med det andre benet.	15 ganger på hver fot
Mobilitet rygg	Ligg på ryggen, med armene ut langs siden som en stjerne. Sving ditt venstre ben opp imot din høyre hånd og tilbake igjen. Så fører du ditt høyre ben opp imot venstre hånd.	12 ganger med hvert ben
Hink m/rotasjon	Stå på ett ben. Hopp 180 grader rundt, og land stabilt uten mellomhopp. Hopp 180 grader tilbake igjen og land stabilt uten mellomhopp. For økt vanskelighet forsøk 360graders hopp.	10 på hvert ben
Armkamp	Gå to og to sammen. Still dere rett ovenfor hverandre i push-ups stilling med strake armer og samla ben. Ikke lov å bevege på beina. Målet med konkurransen er å få motstanderen til å ramle ved å slå vekk en eller begge hendene. NB! KUN LOV Å SLÅ PÅ HÅNDLEDD, OG IKKE ALBUER.	60 sekunder
Reaktiv balansetrening	Gå sammen to og to. Den ene av dere stiller seg med god bredde mellom føttene, og lett bøy i knær og hofter. Så lukker han øynene. Den andre skal ifra forskjellige vinkler gi en lett dytt. Det er viktig at den om blir dyttet hele tiden er forberedt på å finne igjen balansen.	10 dytt hver

Skadeforebyggende trening i Røa IL Fotball

16+

Program 3 (moderat belastning)

Hva	Hvordan	Antall
Ettbens spensthopp med rotasjon	Stå på ett ben. Hopp så langt fremover du kan, med 90graders rotasjon. Gjenta dette 4 ganger slik at du totalt har tatt 4 hopp og rotert 360grader	2 runder på hvert ben
Ryggplanken	Gå sammen to og to. Den ene ligger på ryggen, med armene inntil siden. Den andre tar tak i begge anklene og løfter opp. Da skal personen som ligger på ryggen være helt stiv som en planke. Kun skuldre skal berøre bakken. Slipp så en og en fot, gjerne i overraskende rekkefølge og tempo. Målet er at personen som ligger på ryggen skal holde beina ved siden av hverandre, og ikke la benet falle ned når det blir sluppet.	12 slipp hver
Seteløft m/hamstring walk	Ligg på ryggen med hendene i kors på brystet, og bøyde knær. Gjør et seteløft. Ha 90grader i knærne, og kun føtter og skuldrene i bakken. Mens du holder rumpa i været skal du gå små skritt vekk ifra deg, helt til du ikke klarer mer, da kan du gå tilbake	8 ganger
Lyskeløft	Gå sammen to og to. Den ene legger seg på siden, mens den andre står over beina, og løfter det øverste beinet opp. Den som skal så løfte opp hofta ved hjelp av det øverste benet og trekke seg opp.	10 ganger på hvert ben
Pistol squats	Ettbens knebøy med det ene benet frem. Forsøk å komme helt ned med rumpa på helen. Fokus på å holde kne over tå, og ikke falle ut til siden med hofta. Bruk ca 4 sekunder ned, og 4 sekunder opp.	10 på hvert ben