

# **Skadeförebyggande övningar**





# SKADEFÖREBYGGANDE ÖVNINGAR

Följande övningar är framtagna i ett skadeförebyggande syfte samt att den enskilde spelaren skall kunna utvecklas till en bättre spelare p.g.a. ökad kroppskontroll.

Tanken med övningarna är att de skall kunna användas i den ordinarie träningen som en del av uppvärmningen.

Övningar passar spelare i alla åldrar och alla nivåer. Om övningarna genomförs kontinuerligt utvecklas spelarnas rörelsemönster och ökar deras chanser att förbli skadefria.

Övningar kan genomföras som ett fyspass, då med löpövningar i 5–10 minuter innan programmet.

Förslag är även att välja ut 3–4 övningar och upprepa dessa under några veckor som del av uppvärmningen. Variera under säsongen mellan alla övningarna i övningsbanken.

## 1. Knäböj med klubba

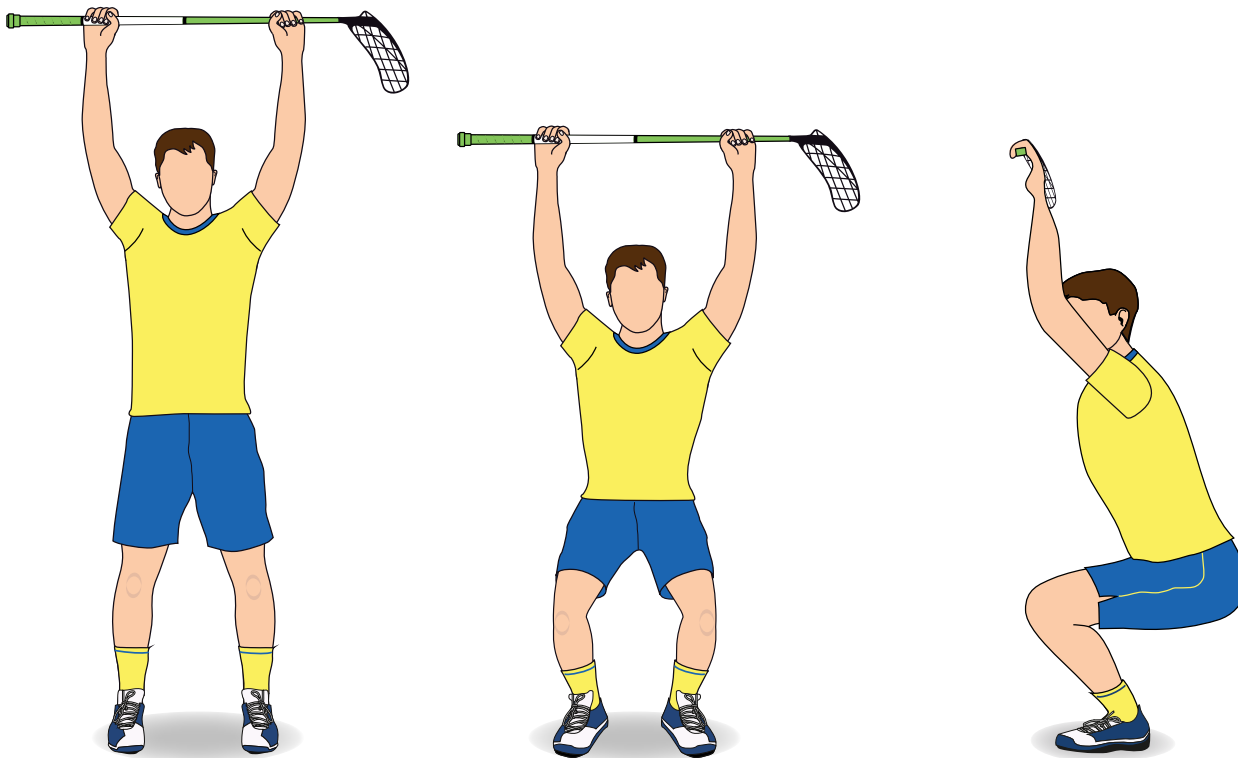
### Syfte med övningen:

Träna ledrörligheten i övre ryggraden, stabiliteten i nedre ryggraden, yttre leder (exempelvis fotled) samt stabiliteten i bål, knä och fot.

### Utförande:

Ta tag i en klubba och stå med fötterna i axelbredd. Lyft klubban ovanför huvudet och håll armarna så raka som möjligt (viktigt att armarna hålls ovanför huvudet = lodlinjen längs örat). Fäst blicken i horisonten. Gör en knäböj. Håll balansen på hela foten. **Tänk att armar, nacke och rygg skall hållas i en rak linje.** Jobba med magmusklerna. Gå så djupt ned du kan utan att släppa spänningen i magen och svanka inte. Viktigt att knä går över tå i en rak linje.

**Övningen utförs 3 gånger med 10 repetitioner varje gång**



## 2. Utfallssteg med klubba bakom ryggen

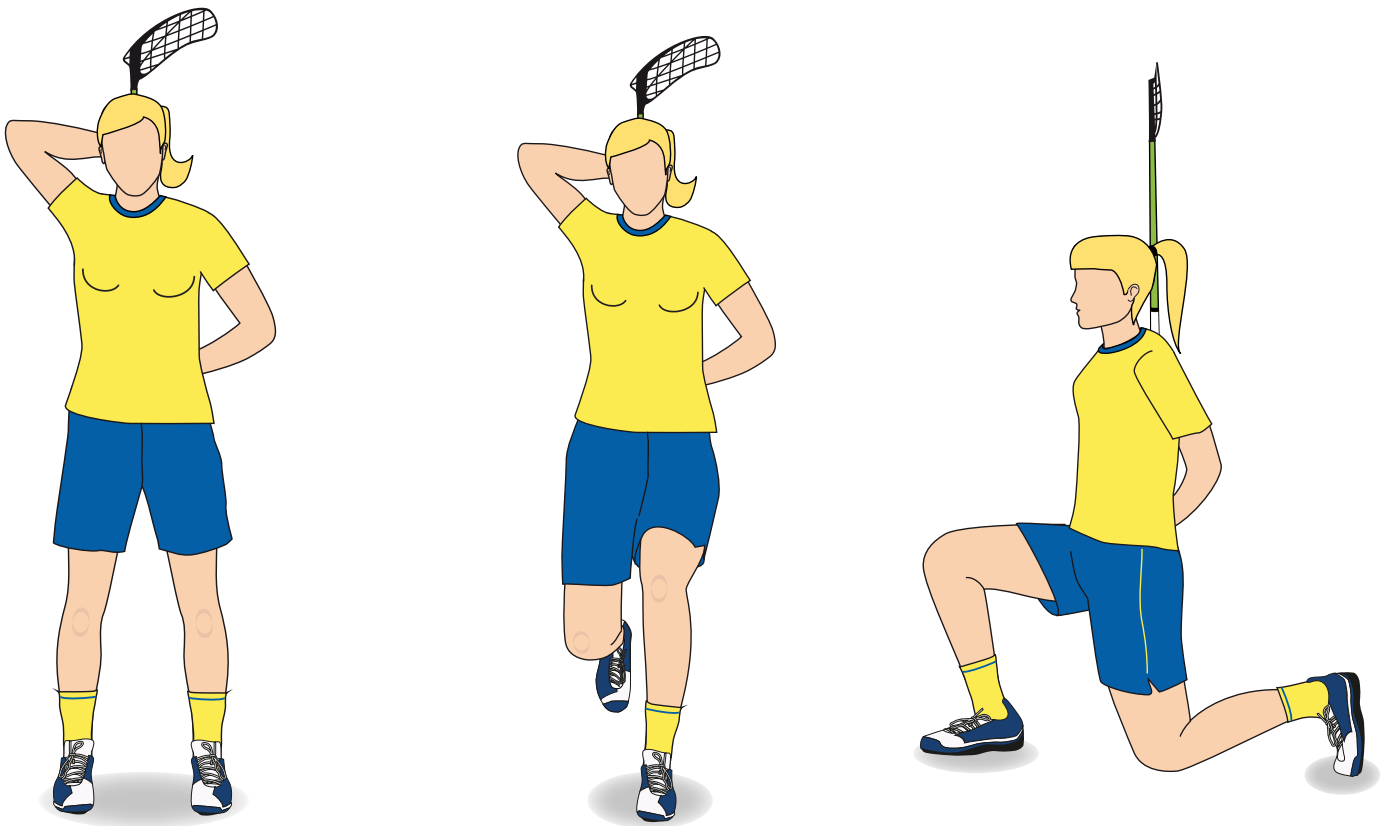
### Syfte med övningen:

Träna bålstabilitet, knäkontroll, rörlighet i höft samt styrka baksida lår.

### Utförande:

Håll i klubban bakom ryggen en hand i nacken en hand i svanken, armbågarna pekar rakt ut under hela rörelsen. Spänn magen, gör ett markerat kliv framåt. Landa med rak fotisättning. Tryck explosivt tillbaka till ursprungsläget. Ryggen hålls rak i hela övningen och blicken framåt.

**Övningen utförs 3 gånger med 10 repetitioner varje gång på både höger och vänster ben**



### 3. Enbensknäböj med upphopp

---

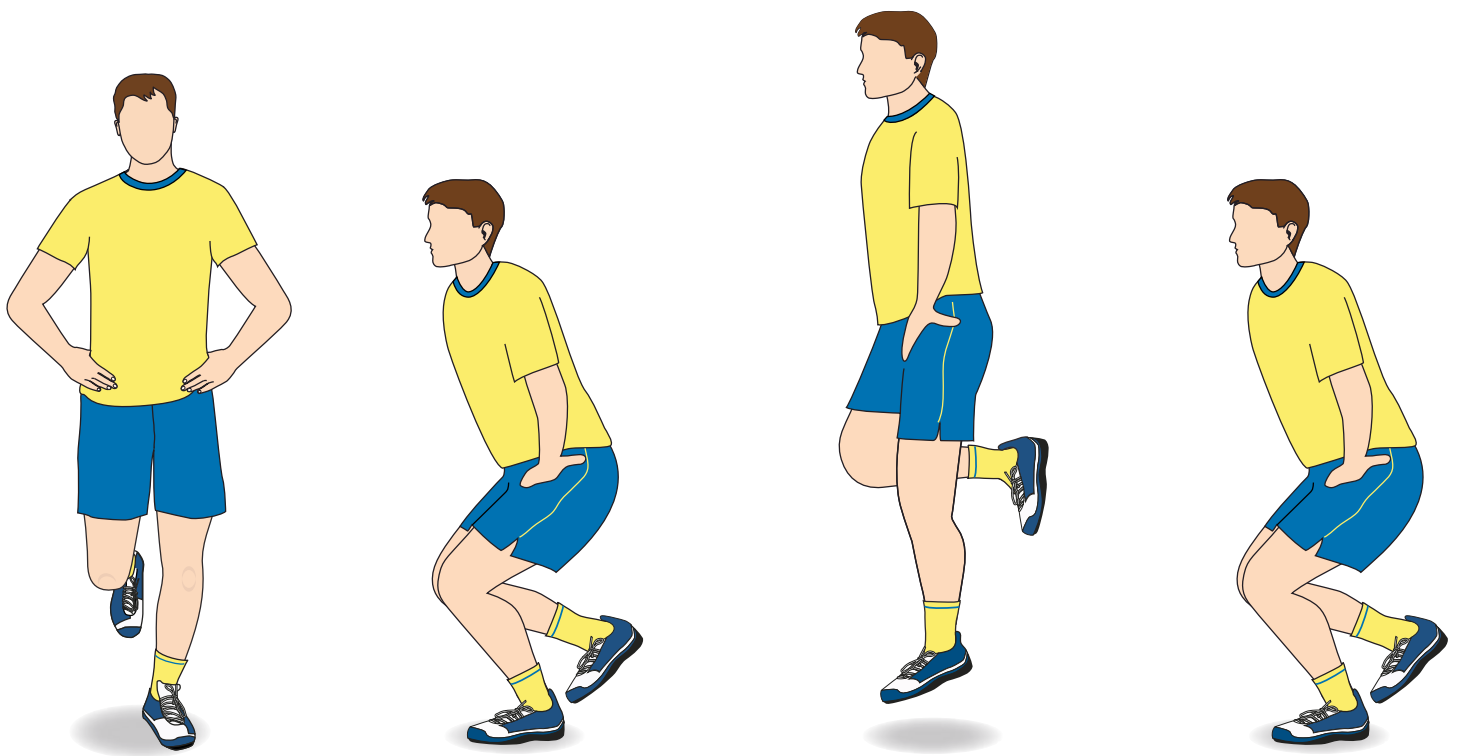
**Syfte med övningen:**

Tränar knästabilitet och bålkontroll.

**Utförande:**

Stå på ett ben, gå ned i lätt knäböj och hoppa rakt upp, landa kontrollerat med lätt böjt knä och frys i detta läge. Se till att knät går rakt över foten. Spänn magen.

**Övningen utförs 3 gånger med 10 repetitioner varje gång på både höger och vänster ben**



## 4. Situps med klubba

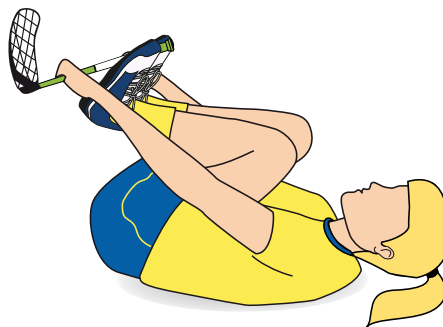
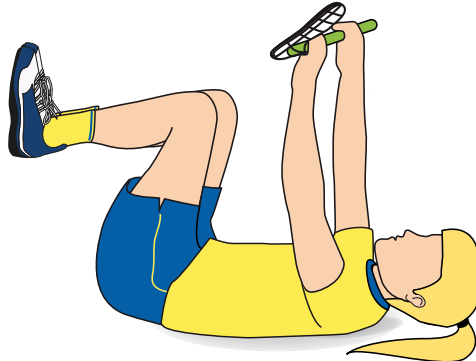
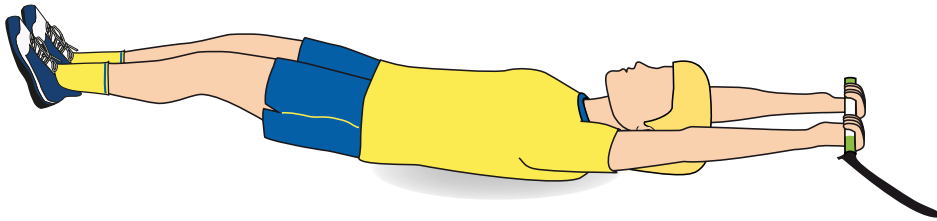
### Syfte med övningen:

Träna bukmuskler samt rörlighet i höfter och bröstrygg

### Utförande:

Ryggliggande, håll klubban med raka armar ovanför huvudet. Håll benen en bit ovanför golvet. Låt händer och fötter mötas på mitten med klubban, runda nacke och rygg, pressa ned svanken. Gör övningen långsamt. Målet är att nå med klubban bakom skosulorna. Återgå till utgångsläge, tänk på att ha kvar benen i luften under hela övningen.

**Övningen utförs 3 gånger med 10 repetitioner varje gång**



## 5. Draken

---

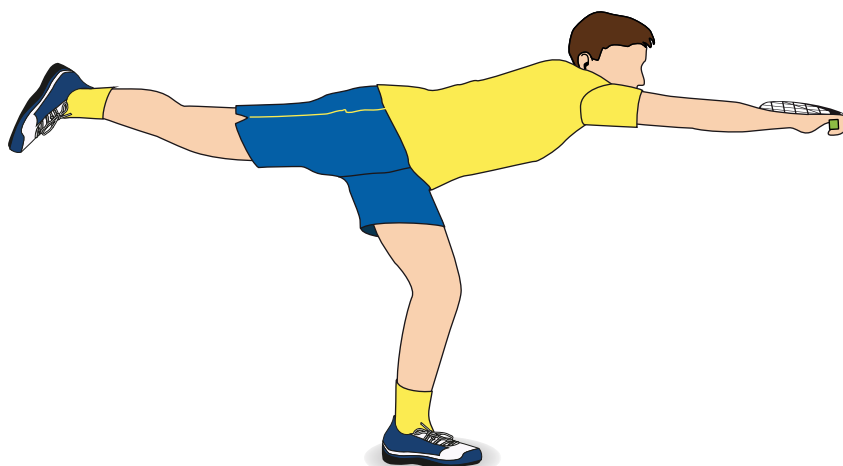
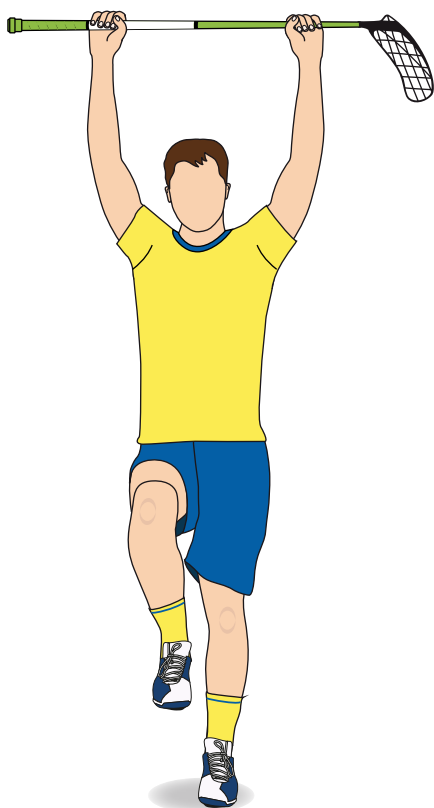
### Syfte med övningen:

Träna bålkontroll, knäkontroll samt rörlighet baksida lår

### Utförande:

Håll i klubban. Gör ett enbensstående med armarna rakt upp. **Fäll överkroppen** framåt och stå i T-position. Håll balansen, vinkla foten i luften. Blicken framåt. Gör rörelsen långsamt.

**Övningen utförs 3 gånger med 10 repetitioner varje gång på höger och vänster ben**





## 6. Enbenshopp över klubba

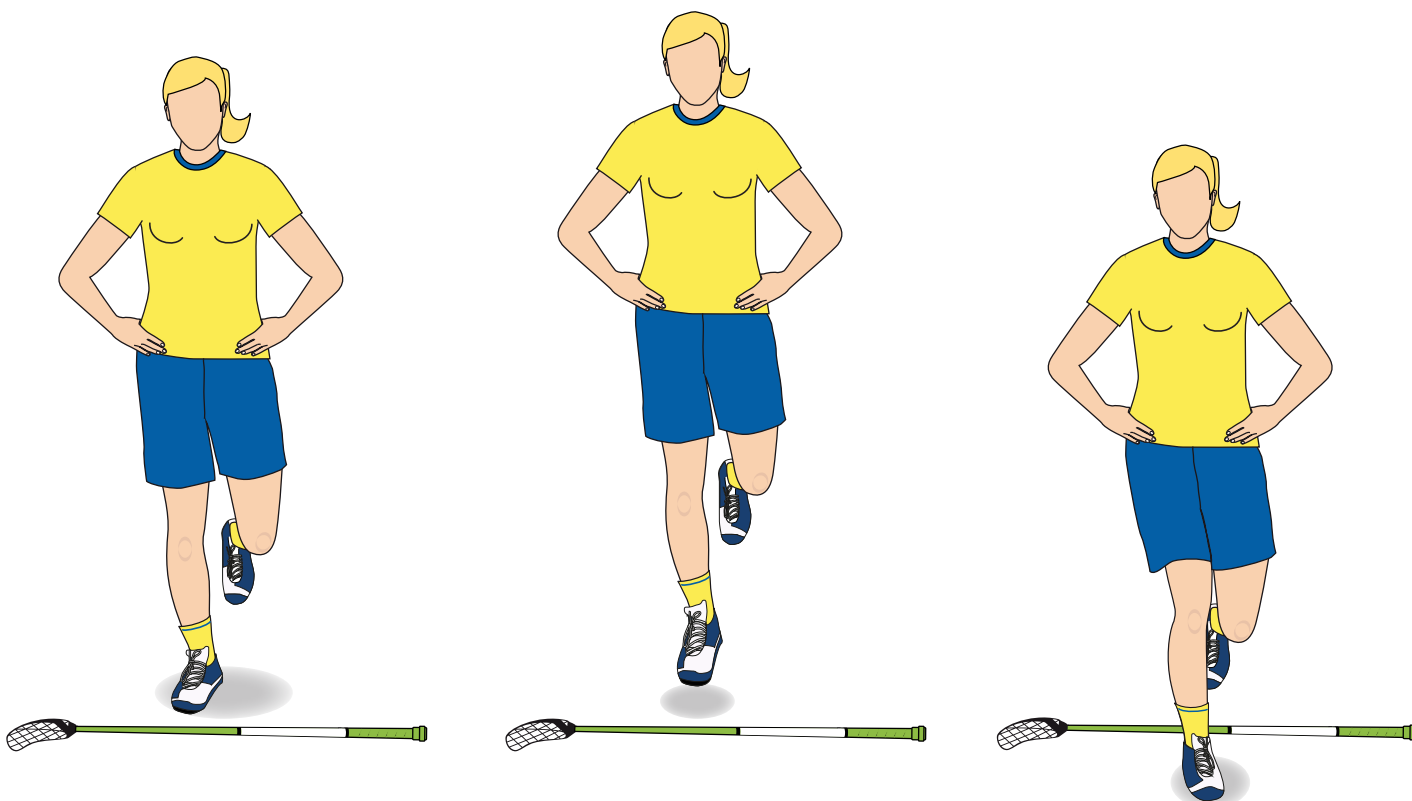
### Syfte med övningen:

Tränar bålkontroll och knäkontroll.

### Utförande:

Lägg en klubba en några decimeter framför fötterna. Stå på ett ben, gå ned i lätt knäböj och hoppa rakt upp och något framåt, landa på andra sidan klubban och frys i detta läge. Hoppa tillbaka med samma ben. Se till att knät går över foten. Var så rak som möjlig i bålen. Spänn magen i hela rörelsen. Gör likadant på andra benet. Svårighetsgraden ökas med ett längre avstånd till klubban.

**Övningen utförs 3 gånger med 10 repetitioner varje gång på höger och vänster ben**



## 7. Skridskohopp

---

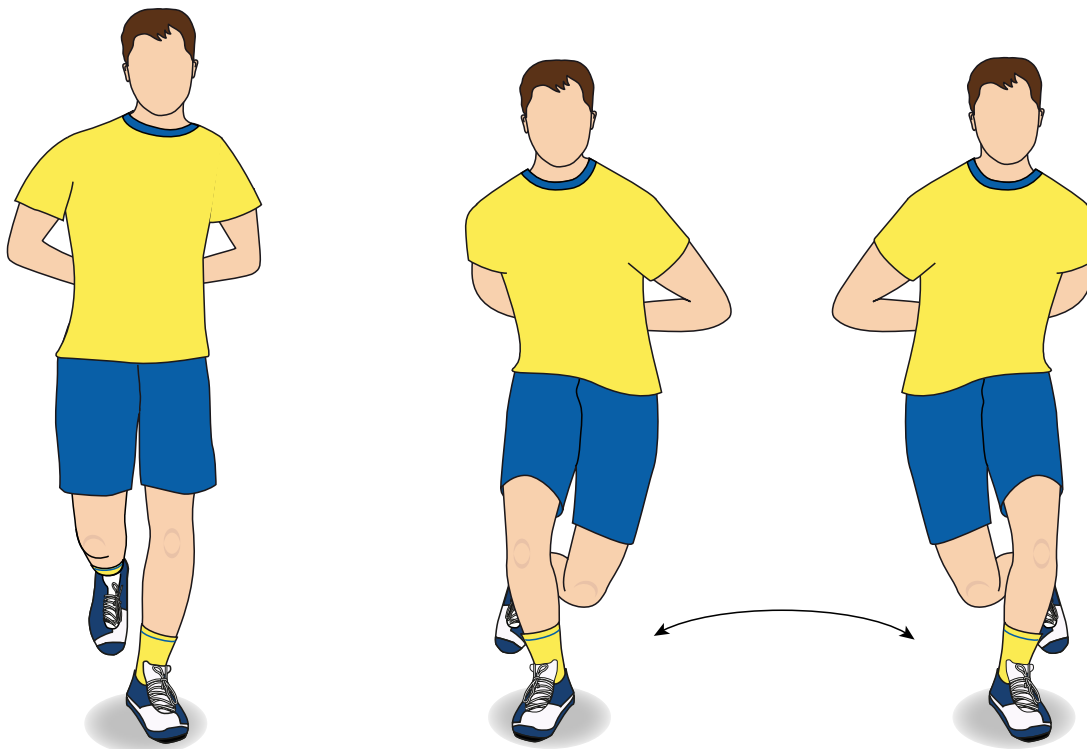
### Syfte med övningen:

Tränar knästabilitet, bålkontroll samt explosivitet.

### Utförande:

Skjut ifrån med det ena benet och landa på det andra. Hoppa stegen framåt. Hoppen skall utföras kontrollerat. Landa med god kontroll och att knät inte faller in. Spänn magen. Öka svårighetsgraden genom att böja mer i knät samt hoppa längre hopp.

**Övningen utförs 3 gånger med 10 repetitioner varje gång på höger och vänster ben**



## 8. Plankan

---

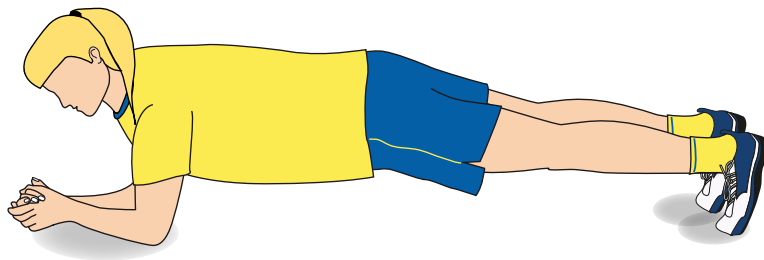
### Syfte med övningen:

Bålkontroll och magmuskelstyrka

### Utförande:

Ligg med rak kropp och ha underarmar och tåspetsar i golvet. Spänn magen och rumpan för att lättare kunna ha bålkontroll. Håll skuldrorna spända. Blicken snett framåt. Känns övningen i ryggen måste magen och rumpan spännas mer. Övningen försvåras om man lyfter ett ben rakt upp i luften, växla och lyft andra utan att tappa bålkontrollen.

**Försök hålla övningen i 30 sekunder, upprepa 3 gånger**



## 9. Ryggklockan

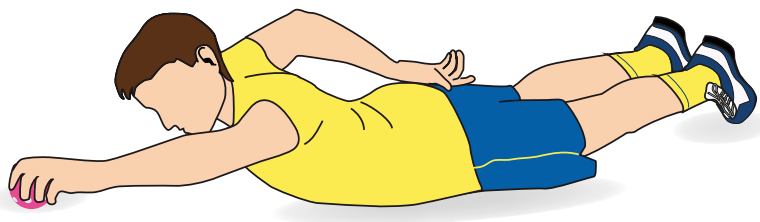
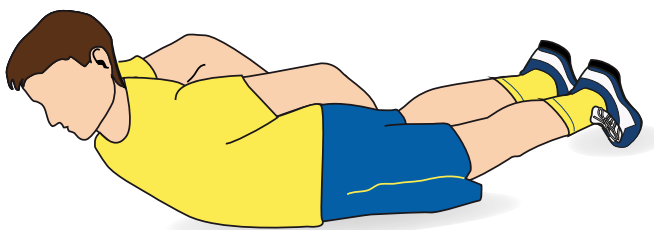
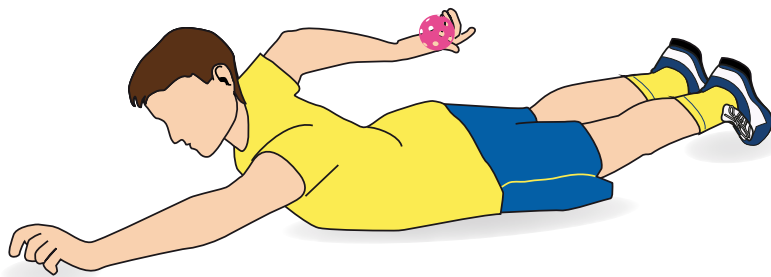
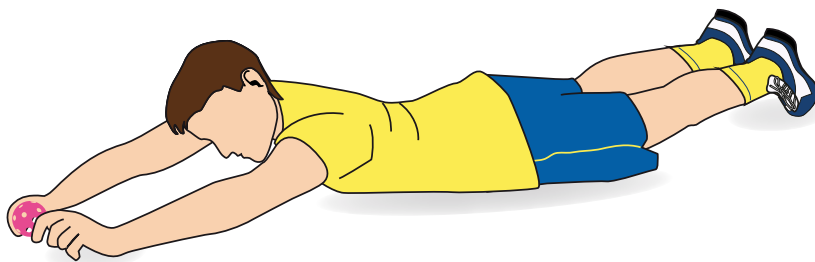
### Syfte med övningen:

Rörlighetsträning bröstrygg, svank och axlar samt styrketräning av rygg och skuldermuskulatur.

### Utförande:

Liggande på mage, sug in magen, håll fötterna ca 2 cm över golvet och håll en lätt vikt (innebandyball) i händerna med armarna sträckta rakt framför huvudet. Ta sedan vikten i ena handen och håll armarna rakt utanför midjan för att sedan mötas över rumpan. Titta ned i golvet under hela rörelsen. Öka svårighetsgraden med ökad vikt och långsammare utförande.

### Gör 5 varv åt vardera hållet



## 10. Hamstringsövning "utfall-bakåt"

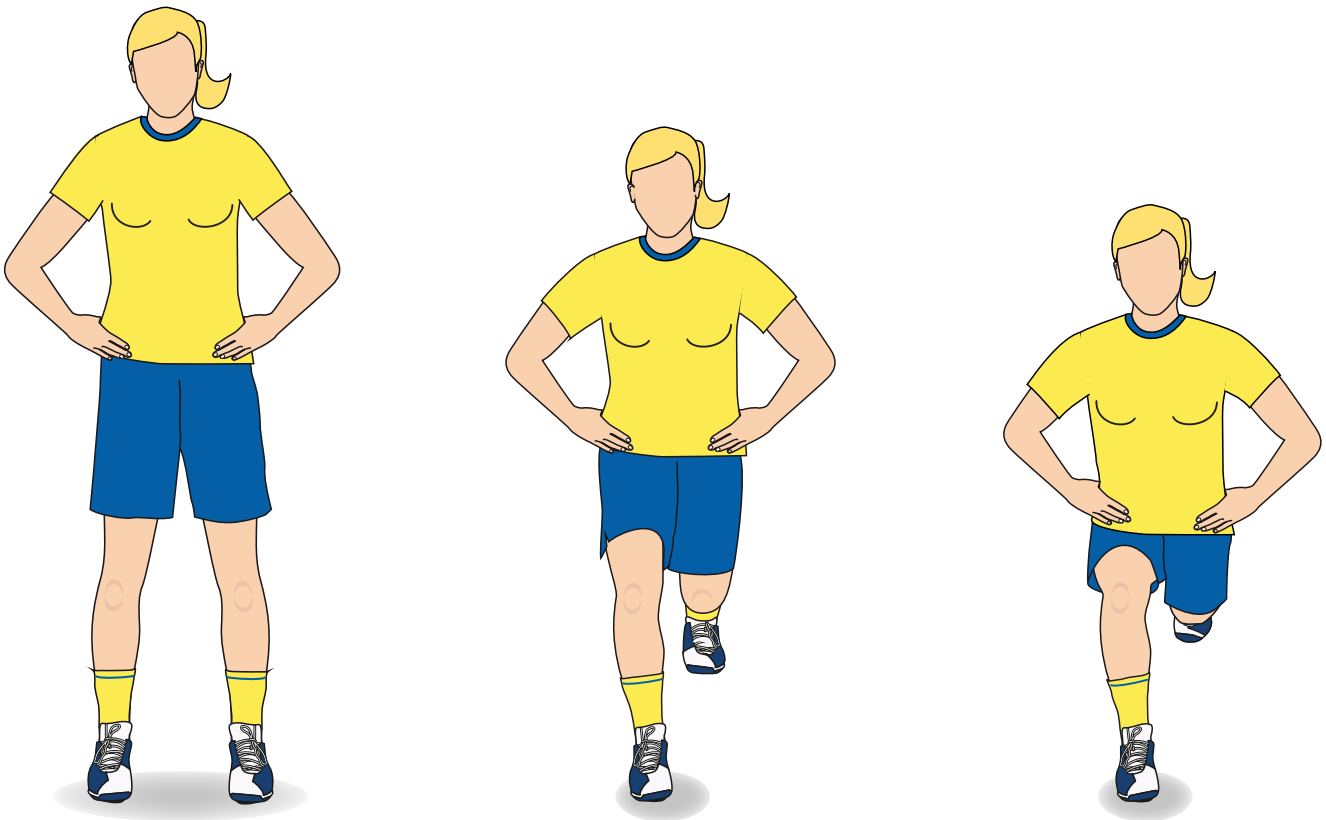
### Syfte med övningen:

Styrka baksida lår, rörlighet baksida lår, bålkontroll samt knäkontroll.

### Utförande:

Stå på ett ben, ha andra foten på en skurtrasa/strumpa eller liknande (något som gör att foten kan glida) Ha rak överkropp och gör ett utfall bakåt och glid tillbaka till utgångsläget. Spänn magen under hela rörelsen, se till att knät inte faller in. Gör rörelsen långsamt.

**Övningen utförs 3 gånger med 10 repetitioner varje gång på både höger och vänster ben**



## 11. Parövningar – hamstring

---

### Syfte med övningen:

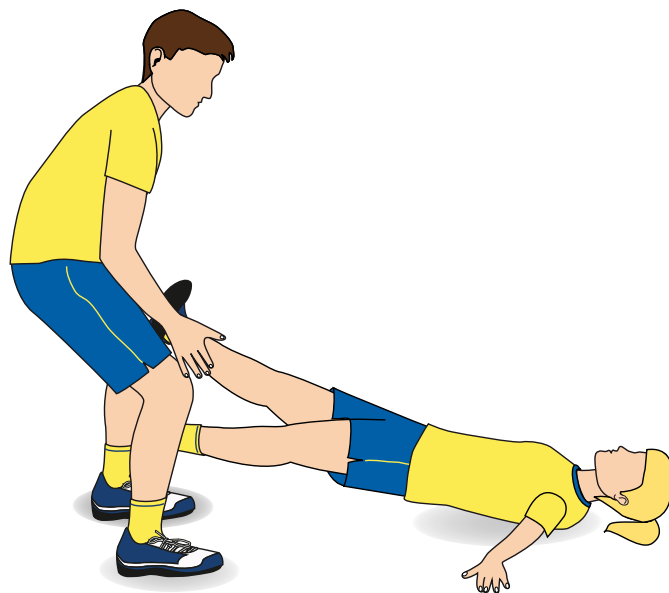
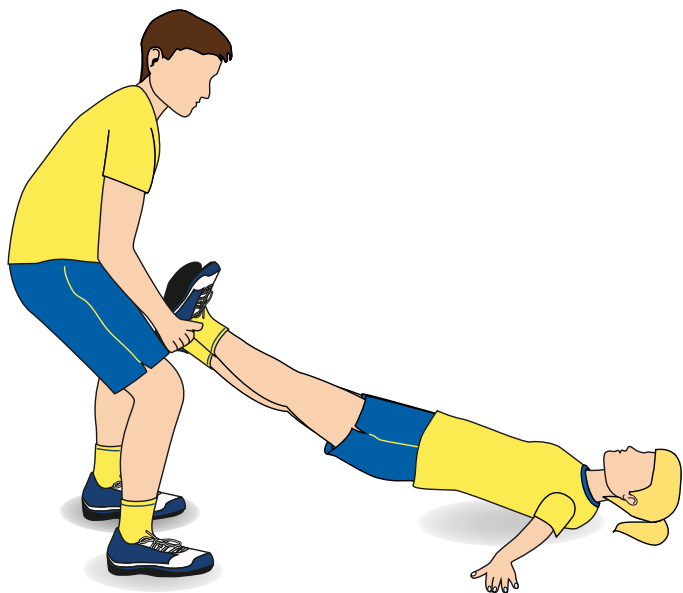
Träna bålkontroll för båda samt baksida för liggande spelare

### Utförande:

Stående spelare: Spänn magen, stå stadigt med böjda knän ha ryggen rak och lätt framåtlutad.

Ryggliggande spelare låter parkompisen greppa kring underbenen. Spänn magen. Gör ett bäckenlyft så att kroppen blir rak. Kompisen släpper ena benet och det gäller att inte tappa bålkontrollen. Växla mellan att släppa vänster och höger ben. Svårighetsgraden ökas genom att förlänga tiden som övningen utförs.

**Växla ben 10 gånger, gör detta i 3 omgångar**



## 12. Parövning -plankan

### Syfte med övningen:

Träna bålkontroll för båda samt magmuskelstyrka för liggande spelare.

### Utförande:

Stående spelare: Spänn magen, stå stadigt med böjda knän ha ryggen rak och lätt framåtlutad.

Magliggande spelare står med armbågarna på golvet och låter parkompisen greppa kring underbenen. Spänn magen och rumpan för att lättare kunna ha bålkontroll. Kompisen släpper ena benet och det gäller att inte tappa bålkontrollen. Växla mellan att släppa vänster och höger ben. Svårighetsgraden ökas genom att förlänga tiden övningen utförs.

Parövningarna kan även utföras som singelövningar då med bäckenlyft och lyft själv ena benet rakt upp samt plankan med lyft av ett ben i taget.

**Växla ben 10 gånger, gör detta i 3 omgångar**

