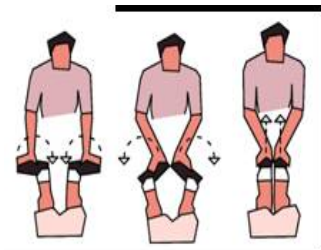


Ankelprogram I - Styrke

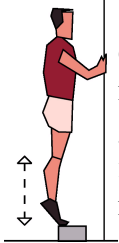
Overtråkk er en vanlig idrettsskade som kan være langvarig og hemmende. Skadeomfanget avhenger av hvor mange leddbånd som er skadet, om man har tråkket over tidligere og hvor raskt man setter i gang førstehjelpstiltak. Ved opptrening eller forebygging prioriteres balanse og styrke. Målet med treningen er å oppnå full funksjonalitet. I det følgende presenteres et utvalg av øvelser som trener både styrke og balanse. Øvelsene kan brukes både i forebygging og rehabilitering etter skade.

Øvelse 1 – Ankelpress med partner som motstand



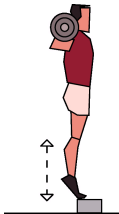
Jobb med partner eller bruke strikk eller trinse. Partner holder føttene mens du presser innover (bilde a), utover (bilde b) eller oppover (bilde c). Motstanden skal være såpass tung at du må bruke en viss kraft. Unngå å presse for hardt slik at du vrir i knærne i stedet for anklene. Gjenta 10 – 20 repetisjoner i hver retning. Ha 2-3 serier.

Øvelse 2 – Tåhev uten belastning



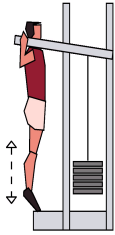
Stå på tå enten i en ribbevegg, dørkarm eller i ei trapp. Ved å bygge opp under tærne vil du få større effekt av øvelsen. Hev og senk deg rolig opp og ned mens du bruker musklene i leggen. Gjenta øvelsen 20 – 30 ganger og ta 2-3 serier. Etter hvert kan du gjøre øvelsen på ett bein om gangen. Dersom du står på mykt underlag og barføtt vil du i tillegg trene balansen. Når dette går greit kan du gå over til å bruke belastning på ryggen.

Øvelse 3 – Tåhev med belastning



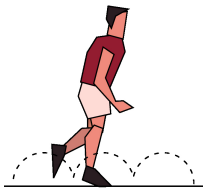
Øvelsen er tilsvarende som øvelse 2, bare at du nå har belastning på ryggen. Bruk vektstang med passende belastning på skuldrene. Har du ikke vekter kan du bruke en ryggsekk med bøker oppi. Ved å bygge opp under tærne vil du få større effekt av øvelsen. Hev og senk deg rolig opp og ned mens du bruker anklene. Gjenta øvelsen 20 – 30 ganger med 2-3 serier. Dersom øvelsen blir for lett kan du gjøre denne på ett bein om gangen.

Øvelse 4 – Tåhev i apparat



Øvelsen er tilsvarende som øvelse 2 og 3 men ved bruk av apparat som fins i treningssenter. Finn passende belastning og hev og senk deg rolig opp og ned mens du bruker anklene. Gjenta øvelsen 20 – 30 ganger. Dersom øvelsen blir for lett kan du gjøre denne på ett bein om gangen. I denne øvelsen kan du etter en periode bruke tyngre belastning slik at du maksimalt klarer 8-12 repetisjoner.

Øvelse 5 – Ulike spensthopp



Alle former for spenstøvelser vil være gunstige for å styrke muskulatur i anklene. Her kan du foreta hinkehopp framover, bakover og sidelengs. Du kan gjøre såkalte vrishopp, der du fokuserer på å utelukkende bruke ankelstrekkerene dvs hopp uten å bøye i knærne.