

Ankelprogram II - Balanse

I Ankelprogram I ble det prioritert å trene opp styrken i ankelleddet. I dette programmet vil det bli gitt tips til øvelser som trener opp balansen, som redusere faren for nye overtråkk. De anbefales både som et ledd i forebygging av ankelskader og som en del i rehabiliteringen etter skade. Begge programmene kan og bør kjøres parallelt.

Balanse

Balanse er en grunnleggende ferdighet vi bruker i de fleste idretter og som kan ha betydning for utvikling av skader. Vi deler balanse i statisk og dynamisk balanse – som er det å være i balansen når vi henholdsvis står i ro og i bevegelse/aktivitet. De forhold som er av betydning for balanse er støtteflate, fokus, syn og moment. Ved å gå gjennom følgende øvelser kan du finne ut hvor din begrensning ligger og trene fra det punktet hvor du merker at du er ustabil. Hold øvelsene i 10 – 15 sekunder eller lengre dersom du klarer. Du vil merke at du blir sliten i ankelleddet.

Del I - Støtteflate

Støtteflate har med underlag og det området som du står på å gjøre. Under foten sitter sanseceller som registrerer endringer i tyngdepunktet. Dermed jobber musklene for å gjenvinne balansen. Støtteflaten er det området som du står på og som tyngdelinjen faller inn under. Står du bredbeint er det lett, står du på ett bein blir det vanskelig. Det blir også vanskeligere dersom du står barføtt enn med sko på beina. Dersom du i tillegg står på ei pute eller balansebrett blir det enda vanskeligere.

Prøv følgende øvelser.

- Ta av skoene på gulvet eller ei myk pute
- Stå på to bein med skuldrebredde avstand, stå helt stille og prøv å stå helt i ro
- Trekk beina sammen og stå med samlede bein
- Løft opp det ene beinet og stå på et bein
- Stå på tåballene

Del II - Fokus

Synet gir oss viktig informasjon i forhold til vår kroppsstilling i rommet. Vi bruker faste punkter i omgivelsene som referansepunkt. Når dette endres blir balansen dårligere. Når vi ikke klarer å fokusere mister vi viktig informasjon. Når vi lukker et øye forsvinner dybdesynet og hjernen får problemer med å tolke synsinntrykkene.

Prøv følgende øvelser:

- Stå på et bein og stirr rett fram
- Snu på hodet fra høyre til venstre og tilbake igjen så fort du klarer
- Hva skjer med balansen?
- Lukk det ene øyet
- Hva skjer med balansen?
- Stå på et bein i ti sekunder

Synsinntrykk

- Stå på to bein og lukk øynene
- Hva skjer med balansen

Synet gir oss masse viktig informasjon. Når dette forsvinner blir det mer belastning på andre sanseorgan i kroppen.

Moment

- Stå på et bein med armene til siden
- Trekk inn den ene armen
- Hva skjer?
- Stå på et bein og motta ball med høyre arm og kast den tilbake
- Hva skjer?

Moment har påvirkning på tyngdepunktet og hvordan dette faller inn på støtteflaten. I flere idretter er vi i bevegelse når vi mottar ballen eller skal skyte. Ved å endre på momentet vil balansen påvirkes.

Dynamisk balanse – balanse når vi er i bevegelse

- Stå på et bein
- Gå opp og ned på et bein
- Hva skjer med balansen?
- Gå opp og ned på et bein etter en annen persons rytme
- Hva skjer?
- Gå opp og ned – kikk til henholdsvis høyre/venstre side når du er oppe
- Stå på et bein og bevege armene rett fram
- Stå på et bein og beveg begge armene og et bein rett fram
- Hva skjer?

Balansen vil påvirkes av om vi er i bevegelse eller ei. Vi må da justere momentet slik at balansepunktet hele tiden går gjennom støtteflaten. Når vi følger en annen persons signal (ytre faktor) så er det vanskeligere enn om vi selv velger rytmen. Ved å endre armenes stilling må overkroppen lenes bakover. Ved å snu på hodet endres også fokus.

Balansetrening kan lett drives ved å gradvis bygge seg oppover ved å fjerne ulike momenter av betydning for balansen. Et fint eksempel for å illustrere leddsanser og oppfattelse av egen stilling kan være å ha 90 grader i albue og skulder og senke armen i 45 grader (Hitler hilsen) uten å se på. Dette vil vise hvor god kontroll man har på lemmene sine.