

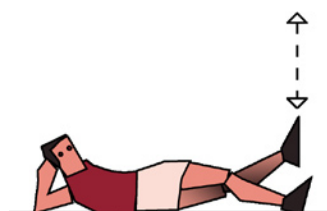
Lyskeprogram I

Her følger noen styrkeøvelser som kan brukes i forbindelse med opptrening eller forebygging av lyskeskader. Forslag til gjennomføring av program følger til slutt.

Før oppstart

Musklene i lyskere regionen deler man inn i innoverførerne de musklene som trekker føttene innover og hoftedeledsbøyerene som bøyer i hofta. Har man lyskesmerter så kan man finne ut hvilken muskulatur som er skadet ved å gjennomføre to enkle øvelser. Dersom smertene kommer når man presser beina sammen, ta for eksempel en ball mellom knærne og press den sammen eller få en partner til å holde knærne dine mens du presser innover, så er det innoverførerne (adduktorene) som er affisert. Dersom du får smerter når du ligger flatt og senker foten kontrollert mot gulvet, med eller uten motstand, så er det de dype hoftedeledsbøyerne som er affisert. Dette legger føringer på hvilke øvelser du vil ha best utbytte av.

1. Sideliggende – dynamisk



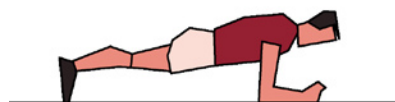
Ligg på siden som vist på figuren der det øverste beinet hviler på gulvet. Løft det underste beinet så høyt du klarer med rolige bevegelser. Jo lengre opp du trekker det øverste beinet, desto høyere vil du klare å løfte det underste og dermed bedre effekt.

2. Sideliggende - statisk



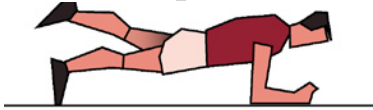
Utgangsposisjonen er den samme som for øvelse 1. Forskjellen er at du nå løfter underste fot høyt opp og holder den oppe så lenge du klarer. Etter hvert som du merker at foten faller ned, hever du den igjen.

3. Planken på to bein



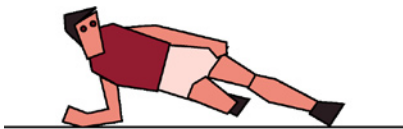
Stå i planken som vist på figuren. Ha fokus på å unngå svai i ryggen. Ved å spre beina ut til siden vil du skape større belastning på lyskene. Hold så lenge du klarer.

4. Planken på ett bein



Stå som vist på figuren. Løft det ene beinet ut til siden slik at all belastning kommer på det beinet som står i gulvet. Beveg beinet fram og tilbake 8 ganger før du skifter bein. Gjenta to ganger på hvert bein.

5. Statisk sideliggende



Ligg på siden og løft opp det nederste beinet slik at all tyngde er på det ytterste beinet. Hold så lenge du klarer. 3 serier på hvert bein.

Øvelse 7 – Diagonal pendling



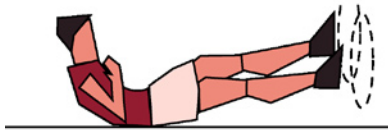
Sitt som vist på figuren. Kryss beina over hverandre og pendle sidelengs mens du holder balansen. Ha fokus på å unngå svai i korsryggen og ha strake bein.

Øvelse 8 – Sittende strekk



Sitt som vist på figuren. Strekk ut begge bein ut og trekk deg sammen i en sammenhengende bevegelse. Ha fokus på å unngå svai i korsryggen. Er det vanskelig har du hendene i gulvet. Er det lett hold en ball.

Øvelse 9 – Sirkel med beina



Sitt som vist på figuren. Lag sirkler med beina mens du holder balansen. Prøv å lage store sirkler. Ha fokus på å unngå svai i korsryggen og ha strake bein.

Gjennomføring av programmet

Programmet kan gjennomføres separat eller legges inn sammen med annen trening. Det anbefales at du begynner med 15 repetisjoner på de dynamiske øvelsene og øker antallet med 3 for hver tredje gang programmet utføres. De statiske øvelsene holdes så lenge du klarer. Ha fokus på kvalitet og riktig utførelse av øvelsene. Etter hvert kan programmet bygges videre ved å innlemme elementer fra ryggskole og andre styrkeøvelser.

Eksempel på program:

Man - 15 repetisjoner
Tir - 15 repetisjoner
Ons - 15 repetisjoner
Tor - FRI
Fre - 18 repetisjoner
Lør - 18 repetisjoner
Søn - 18 repetisjoner
Man - FRI