

















# Balanseøvelser for ankelen

Sjansen for en ankelskade kan halveres ved å trene balanseøvelser, og har du først tråkket over er det spesielt viktig at du trener opp ankelkontroll og balanse!

Her har du en rekke balanseøvelser - med økende vanskelighetsgrad. Øvelsene kan gjerne tilpasses din idrett; bruk fantasien! Stå med strake knær slik at du først og fremst bruker ankelen til å holde balansen. Målet er å ha en hofte, kne og ankel i en rett linje – og i minst mulig grad bruke armene og overkroppen til å hjelpe deg!

Når du har full kontroll på en øvelse kan du gå til neste vanskelighetsgrad.

	Hvis det blir for enkelt å stå på gulvet, så gjør øvelsen vanskeligere ved å stå på en kloss eller en dørterskel. Sving beinet raskere etter hvert, da må du jobbe enda mer i ankelen. Du kan øke vanskeligheten ved å ta med en ball eller stå på tvers av klossen.
	En øvelse for å styrke leggmuskulaturen og bedre balansen er å gå på tå. Vær oppmerksom på at ankelleddet er i nøytral stilling, dvs. at du ikke "vingler" fra side til side. I tillegg kan du rulle på foten mens du går og avslutte bevegelsen med tåhev.
	Balanseøvelsene kan gjøres vanskeligere ved å trene på en balansematte. Før beinet i alle retninger og med ulik hastighet uten at du kompenserer med armene. Husk å stå med strake knær.
 Hold stillingen i 2-3 sekunder	Gå inn på en balansematte. Hopp inn på maten fra flere sider og hold balansen i 2-3 sekunder. Høyere hopp og lengre steg øker vanskelighetsgraden.
	Raske innhopp på matte gjør det mye vanskeligere å stabilisere ankel- og kneleddet. Øvelsen er også en fin øvelse for knærne. Prøv å beholde en rett linje gjennom hofte, kne og ankel.
	Tilrettelegg balanseøvelsene etter den idretten du driver med. Her finnes det ikke begrensninger, for eksempel lek med ball mens du står på ett bein på matte. Bytt bein etter 10-15 sekunder eller når du blir sliten.
	Gå ned på en matte og hold balansen, varier høyden du går ned fra og øk etter hvert til hopp ned på maten. Det er viktig å holde beinet strakt og å stabilisere i hofte, kne og ankel.

	<p>Tåhev kan også gjøres på en balansematte. Vanskeligere blir det om du står på kanten av matten. Bruk først tåhev med to bein, deretter med ett bein.</p>
	<p>Stå på balansebrett - først å stå på to bein. Husk strake knær. Prøv å holde brettet i ro uten å kompensere med armene. Når det blir for enkelt å stå på to bein, prøv å balansere på ett bein. Bytt bein etter 15-20 sekunder.</p>
	<p>Når det blir for enkelt å stå på balansebrettet, ta med en ball, stuss og lek med ballen. Alle typer balltriksing kan inkluderes og tilpasses ulike idretter.</p> <p>Men husk fortsatt å fokusere på strake bein og ankelkontroll!</p>
	<p>En annen utfordring er å stå på balansebrett eller -matte med lukkede øyne. Finn først balansen - lukk deretter øynene.</p>
	<p>Når øvelsen blir for lett kan du også legge balansematte opp på et balansebrett.</p> <p>Ta etter hvert med ballen, men husk alltid kne over tå.</p>
	<p>Et alternativ når du trener balanse er å trene med strikk. Fest strikken til et håndtak e.l. Strikken gir motstand og du kan dra i flere retninger og med ulikt tempo. Bytt bein etter 10-15 sekunder.</p> <p>Øvelsen blir vanskeligere når du jobber med lukkede øyne.</p>
	<p>Øvelsen blir enda vanskeligere ved å stå på en matte og etter hvert med lukkede øyne.</p>
	<p>Balanseøvelsene kan også varieres ved å bruke BOSU. Man kan stå på den på to bein, på ett bein, gå opp og ned, hoppe på og av. Husk å alltid kne over tå-posisjon og tren på to-beins landinger.</p>
	<p>Det å stå på runde myke puter er en fin variasjon. Bruk fantasien for å gjøre underlaget ustabil. Det er alltid viktig å ha kneet i en linje over ankelledet ved alle ankeløvelsene.</p> <p>Bytt bein etter 10-15 sekunder.</p>

Har du hatt en overtråkkskade eller sliter med en ustabil ankel bør øvelsene gjøres etter **"10-5-10 regelen"**:

**10 minutter daglig 5 ganger i uken i 10 uker**