



Trening med Gyro Board

Gyro Board er et balanseapparat som kommer fra New Zealand. Gyro Board er en morsom og utfordrende måte å trene balanse og styrke på. Gyro Board brukes av idrettsutøvere, fysioterapeuter, til rehabilitering etter skader og sykdommer og til generell styrketrening. Gyro Board kan brukes av hele familien. Gyro Board er justerbart, og veier bare 8,5 kg. Det er lett å ta med seg, og passer derfor utmerket for fysioterapi og generell trening.



Stabiliseringstrening bygger muskler som minsker risikoen skader betraktelig. Det er også en fin type trening etter en skade. Gyro Board er et balansebrett som man kan justere, og velge vanskelighetsgraden selv. Under skal vi vise noen øvelser som man kan utføre på Gyro Boardet.

Tåhev

Hovedmuskel: **leggmuskulaturen**

1. Stå på Gyro Boardet med hælene uten for kanten, og tærne på brettet.
2. Hev deg sakte ved hjelp av tærne.
3. Slipp hælene sakte ned igjen.
4. 15 repetisjoner 2-3 ganger.

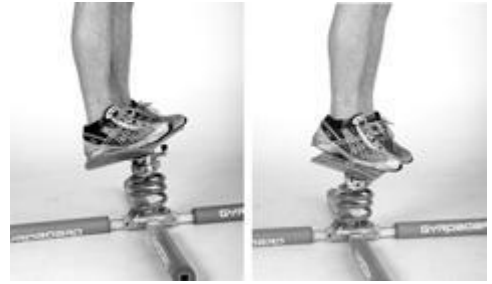
For variasjon: Bruk kun den ene leggen.



Ankelrotasjon

Hovedmuskel: **stabiliserende ankelmuskulatur**

1. Stå på Gyro Boardet med hele foten på tvers av brettet.
2. Roter fremover og bakover.



Armhevinger

Hovedmuskel: **albuer, bryst og triceps**

1. Still deg i armhevingsposisjon på Gyro Boardet.
2. Hev kroppen sakte opp og ned, mens hofte, knær og ankel er stabil.
3. Gjenta så mange repetisjoner som man klarer.

Ikke overbelast albuen for mye, dette kan føre til skader.



Utfall med Gyro Board



Hovedmuskel: **mage, bakside og fremside lår**

1. Stå på den ene siden av Gyro Boardet, med ansiktet vendt bort.
2. Plasser den ene foten bak deg, slik at vristen hviler på Gyro Boardet.
3. Bøy kne og legg nedover, mens magen og ryggen holdes strak og stabil.

Gjennomfør så mange repetisjoner du klarer.

Knebøy

Hovedmuskel: **bakside- og fremside lår, setemuskulaturen og mage**

1. Stå på Gyro Boardet med skulderbredde mellom beina. Hold armene opp foran deg.
2. Senk kroppen sakte ved å bøye knærne og hoftene samtidig. Lårene skal være parallelle med gulvet, eller i 90 grader.
3. Hold knærne bak tærne.

For variasjon: stå med føttene samlet eller bruk en vektstang for større belastning



Et-bens-knebøy – knebøy for viderekomne

Hovedmuskel: **bakside- og fremside lår, setemuskulaturen, mage og stabiliserende muskler i kne og ankel.**

1. Plasser den ene foten på Gyro Boardet, og den andre foran deg slik at du står på ett ben.
2. Utfør knebøy på ett ben, 90 graders vinkel i kneleddet mens du prøver å holde balansen.
3. For større utfordring kan det benyttes en vektstang

Gjennomfør så mange repetisjoner du selv klarer.



Stabiliserende styrkeøvelser

Hovedmuskel: **mage, rygg og armer**



1. Stå med begge beina på Gyro Boardet, med skulderbredde mellom beina.
2. Få noen til å stå to-tre meter unna med en basketball eller medisinball for mer belastning. En kan også bruke en vegg som hjelpemiddel.
3. Kast til annenhver side, mens du prøver å holde balansen.

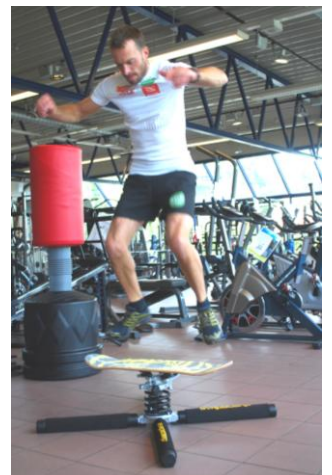
Øvelsen kan også gjennomføres rett forfra, ved at man kaster ballen i bakken. Hev ballen over hodet, og kast alt du kan mot bakken. Gjennomfør repetisjoner av eget ønske.

Spenthopp på Gyro Board

Hovedmuskel: **bakside- og fremside lår, legg- og setemuskulatur og mage**

1. Stå med begge beina på Gyro Boardet, med skulderbredde mellom beina.
2. Finn balansen, og deretter hopp så høyt du klarer. Forsøk å lande på Gyro Boardet igjen.

Dette er en øvelse for viderekomne, og den krever god balanse og god kroppsbeherskelse.



Stabiliserende styrkeøvelser

Hovedmuskel: **Mage – både foran og siden, armer og bein**

1. Stå på Gyro Boardet med begge beina, med skulderbredde mellom beina.
2. Hold noe litt tungt i armene foran deg langs lårene.
3. Skyv fra den ene siden til den andre (som en skøytefører).



Stabiliserende styrkeøvelser

Hovedmuskel: **kne, legg og ankel**

1. Stå på Gyro Boardet med begge beina, skulder bredde mellom dem.
2. Skyv fra side til side, mens du prøver å holde mage/rygg stabil og vannrett.
3. Løft blikket og se fremover for mer utfordring. "



Stabiliserende styrkeøvelser

Hovedmuskel: **stabiliseringsmuskulatur i kneet**

1. Stå på en fot på Gyro Boardet.
2. Løft den andre til hoftehøyde.
3. Balanser.

(bilde viser et annet type brett, men øvelsen kan fint gjennomføres med et Gyro Board)



Varier treningen

Med et Gyro Board kan du variere treningen med et uttall av øvelser. Her er det bare å bruke fantasien!



Stå i hockey stilling. Beveg deg opp og ned eller la noen dytte deg ut av balanse



Bruk en rockering!



Tren gjerne to og to sammen ved å kaste ball til hverandre.



Når du har trent en stund med Gyro Board, kan du prøve deg på denne øvelsen: håndstående!

Lykke til med treningen!