

Har dit firma råd til skiferieskader ?

Nej - vel, alt for mange tager på skiferie uden nogen egentlig fortræning, for som mange siger; jeg er lidt øm de første par dage, men det går over !, og sådan er det

En oplagt fortrænings mulighed har mange stående ude i haven - havetrampolinen nemlig, selvom det ofte her drejer sig om en "billig" trampolin, kan den være udmærket til "ski-træning". Som Folmer Troelsen, Bredsten Trampolincenter definerer en god trampolin, det er en der kan benyttes hele året, og tilføjer han "forældre der tager trampolinen ind om vinteren burde anklages for børnemishandling!"

Folmer Troelsen har selv sprunget trampolin siden 1962 og produceret samt forhandlet trampoliner siden 1966, han øser gerne af sin meget brede viden om trampolin kvalitet og dets mange anvendelses muligheder for elitegymnaster, talepædagoger og fysisk-/psykisk handicappede, altså et meget bredt spektrum, også aldersmæssigt, den ældste elev han har haft var 86 år.

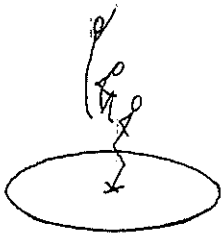
Vi har fået Folmer Troelsen til at supplere de sidste ugers artikler om træning før skiferien., ved bl.a. en oversigt han kalder "*Brug havetrampolinen før skiferien!*"

Øvelses serien er nogle umiddelbare muligheder enhver burde kunne klare, hvor man styrker sin kropskoordination, reaktion, balance og afstandsbedømmelse, samt respiration og udholdenhed. Bevægelighed i hofte, knæ og fodled, hvor armene er med. Man hører ofte tilskadekomne sige; det var som om mine ben ikke ville lystre. Vi mennesker er sådan set udstyret med autopilot, der midlertidig lukker for forbindelsen ved for mange ukendte signaler til det motoriske center, og personen slapper af, så rens og pumpeværket kan komme til at følge med, der blev ikke nævnt noget om at være dumdrigtig.

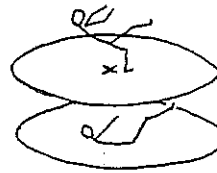
Øvelserne anbefales iøvrigt udøvere af; skateboard, snowboard, slalomski og vandski, ja selv sportsdansere vil have gavn af dem. Trampolinen er et inspirerende hjælperedskab for stor prægning i det motoriske center, med effekt til mange ubevidste kropsfunktioner, og tilføjer Folmer Troelsen " leg fremmer indlæring og social adfærd, så ta`springet, prøv en trampolin. Folmer Troelsen gør opmærksom på at vinterfodtøj-/støvler uden skarpe kanter kan trampolindugen normalt holde til. Vil man hoppe med snowboard, skal dets skarpe kanter slibes runde for ikke at skære i dugen.

"BRUG HAVETRAMPOLINEN FØR SKIFERIEN" vil komme til udskrift på hjemmesiden www.trampoliner.dk

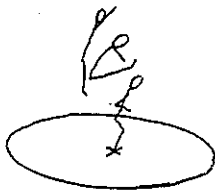
Nogle føler sig lidt svimle ved trampolin hopning, så slå et par kolbøtter og rul rundt, da vil du (ud over det ser sjovt og legesygt ud), påvirke de centre der er med til at styre din balance og velbefindende.



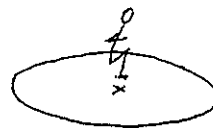
Sammenlukkede bensespring:
hop op i udstrækning, sammenluk med håndgreb om knæene, land på fødderne og gentag.....



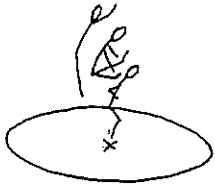
Ryglanding:
Indtæres bedst som vist på tegningen, tænk dig at have en fodbold i strakte arme, spark til den, spark højt, lad dig falde bag over alt medens du holder i den bold du ikke har, for så efter landing i trampolinen før dit hoved frem somom du nikker til bolden.



Hoftebøjet bensespring:
hop op i udstrækning, hænder berører tåspidserne, samlede ben, land på fødderne og gentag. Øvelsen styrker forsidsens muskler, og reaktionsmønstre.



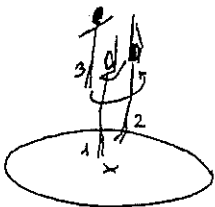
Stemple øvelsen.
udføres med let adskilte ben (10-15cm) mellem fødder, kroppen må ikke hoppe op/ned, det er kun at bøje ben og strække. Armene holdes let bøjede. En aktiv øvelse for hofte, knæ og fodled.



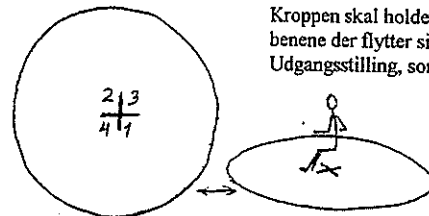
Splittespring:
i princip som hoftebøjet bensespring, men med stor bensespredning, hænder berører tåspidserne/skinneben. Styrker mave, hofte, lyske, reaktion.



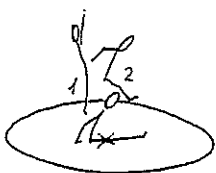
Vralte:
Bredstående, et benses afsæt, vægtoverføring fra fod til fod.



Skrue- piruette, halv eller hel.
udføres sikrest og bedst ved udstrækning af kroppen, og når man drejer mod venstre, svinges venstre arm op i strakt og højre hånd svinges op mod venstre håndled. Rotation stoppes ved at føre armene i favn.

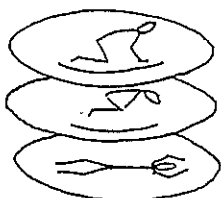


Pukkelpisten:
Man placerer sig i et af felterne i krydset på dugen, hop diagonalt frem - til siden - diagonalt tilbage - til siden o.s.v. Kroppen skal holdes over centrum så det kun er benene der flytter sig, krydsstregene må ikke berøres. Udgangstilling, som styrtløb.

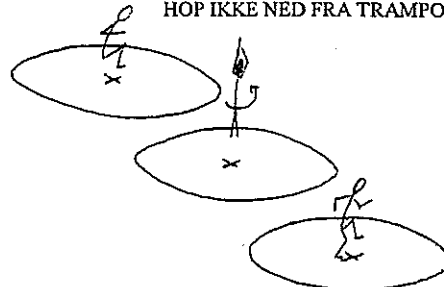


Langsiddende, husk håndstøtte i dugen som vist, det stabiliserer din ryg og lænd.

En øvelse:
øvelse 5, stemple 3 gange, afsæt til 1/2 skrue, lande og udfør 5 løbetrin på stedet med høje knæløft - 1/2 skrue - gentag. Du kan nu selv kombinere nogle af forslagene Go' fornøjelse- HOP IKKE NED FRA TRAMPOLINEN, jorden giver ikke efter !.



Mavelanding:
Se nøje på tegningerne 1-2-3. Lille afsæt land på hænder og knæ (som at kravle), dugen kaster dig op i luften, se på din mave og med hænderne et klap på knæene, for straks at se fremad og føre armene frem, benene bagud til kropsstrækning.



BREDSTEN TRAMPOLINCENTER v/ Troelsen Trampoline
Bredstenlundvej 6. DK 7182 Bredsten
telf: +45 75881262 Fax +45 75882312 E-mail troelsen@trampoliner.dk

Ja, springet på en trampolin, se mere på www.trampoliner.dk