

Norsk Revmatikerforbund

Av: Ann-Mari Steinsland

Treningsprogram Uke 8 Øvelser i vann



Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Gå og jogg i vannet				Start med å gå rolig på stedet, forover og bakover. Øk tempoet og forsett med å jogge på stedet, forover og bakover. Jo dypere vannet er jo mer motstand får du.
2 - Svikt og sving				Sving armene vekselvis fram og tilbake samtidig som du svikter og strekker i knærne. Hvis du ønsker liten motstand i vannet holder du håndflaten inn mot låret og lar hendene "skjærer" gjennom vannet. Ønsker du større motstand, så snur du hånden slik at tommelen er inn mot låret. Du kan også vekse mellom raske og langsomme bevegelser med armene.
3 - Gå sidelengs				Beveg deg sidelengs i vannet. Her kan du vekse mellom korte og raske skritt, lange og langsomme. Jo dypere du står i vannet jo mer motstand får du. Pass på at kroppen beveger seg sidelengs.
4 - Benspark				Stå fritt i vannet eller støtt deg på bassengkanten med den ene hånden. Løft det ene kneet opp, fra denne stillingen strkker du ut kneet og bøyer det rolig tilbake igjen. Gjenta øvelsen 8 ganger med samme ben. Bytt deretter ben.
5 - Armsving				Stå med føttene samlet og lett utadrottert. Løft armene fram og opp til ca brysthøyde og vend håndflatene ned. Før armene rolig rett ut til siden, før armene tilbake igjen. Åpne brystkassen, Hold skuldrene lave og undre vannet. Hvis du ønsker Hvis du ønsker at øvelsen skal være tyngre snur du hånden slik at tommelen peker opp.
6 - Hopp				Stå på bunnen og hopp. Sats fra med begge bena og løft deg så høyt opp i vannet du kan. Trekk knærne opp mot brystet. Gjenta.
7 - Sprellmann				Stå på bunnen, hopp ut med bena samtidig som du svinger armene ut. Fortsett å hopp ut-sammen. Du kan også gjøre denne øvelsen på et sted i bassenget der du ikke når bunnen. Beveg armer og ben slik at de spres og samles. Øvelsen løfter deg opp og ned i vannet. Du kan ha et flyteredskap rund midjen for å flyte bedre.
8 - Twist				Twist fra side til side med lett bøy i knærne. Bruk føttene bevisst når du hopper. Vri godt, hoften dene ene veien og overkropp/skuldre den andre veien.