

# YOURBOOTS LACROSSEBOLD

## – Basis afspændingsprogram

Generelt er der i dette program fokus på, at skabe smidighed i kroppen. Jo mere vi kan bevæge os, jo stærkere kan vi blive. Til spændte muskler, myoser og skader er lacrossebolden helt genial. Start stille og roligt hvis du har meget ondt. Læg det tryk på bolden du kan holde til og øg gradvist som du vænner dig til at bruge bolden. Brug 1 min og gerne mere på hver øvelse. I nogle af øvelserne, kan det være nok bare at lægge pres på bolden. Det kan sagtens være at du i starten ikke kan lave hele bevægelse, men det kommer med tiden. Rigtig god træning! Følg os på Facebook og få flere idéer til træning med din nye lacrossebold.

**UNDER FODEN** – Stil dig op og læg bolden under den ene fod. Tryk til på bolden og tril den godt rundt, så du rammer alle de ømme punkter. Finder du et ekstra ømt punkt kan du blive stående der et stykke tid.



**MELLEM SKULDERBLADE** – Læg bolden imellem skulderbladet og rygsøjlen. Køør armen op og ned i roligt tempo. Bevæg armen så langt op og ned som den kan uden at tvinge den ned/op. Rigtig godt til at løsne spændinger ved skulderbladet. Musklene omkring skulderbladene er ofte spændte, hvis man har en tendens til, at falde lidt forover.



**LÆND** – Læg dig på ryggen med bolden lige over ballen og ved siden af rygsøjlen. Det er vigtigt at du aldrig kører direkte på knoglerne. Vip fra side til side på den ene side af rygsøjlen. Her kan du også ligge pres på evt. ømme punkter



# YOURBOOTS

**BALLER** – Læg bolden i det lille hul man kan mærke på ballen. Vip fra side til side og evt. lidt op og ned. Rigtig god til at afspænde iskias nerverne – området kan godt være meget ømt.



**ØVRE RYG** – Læg bolden lige bagved armhulen og kom ned og læg dig på siden. Bøj armen og vip stille og roligt op og ned så meget du kan. Området er ofte meget ømt. Start evt. med bare at ligge på bolden hvis bevægelsen med armen gør for ondt.



**BRYST** – Læg bolden på den øverste del af brystet. Læg dig på maven eller stå op ad en væg. Vip fra side til side og lig et pres på bolden. Finder du punkter der er ekstra ømme, så blive lidt længere tid på disse punkter. God til at afspænde brystmusklen, som ofte er stram hvis man sidder meget foroverbøjet eller falde lidt sammen i holdningen.



**HOFTEBØJER** – Læg bolden på den ene hoftebøjler og læg dig på maven. Træk dig lidt frem og tilbage. En stram hoftebøjler kan give smerter i lænd, ryg og nakke, da det ændrer markant på ens holdning og den måde vi bevæger kroppen på.



**YOURBOOTS**

**RYGGEN** – Læg bolden lige over lænden og stil dig op ad en væg. Rul op og ned så du rammer de punkter du ikke ramte ved lænd –og skulderbladsøvelsen. Rul også gerne længere op hvis du kan gå langt ned i benene.



**ØVRE RYG** – Læg bolden lige over den øverste kant af skulderbladet. Stil dig med ryggen til en væg og skub dig fra side til side. Denne muskel er kendt for at være med til at give spændingshovedpine og derfor være rigtig øm. Øg og aftag presset som det nu passer dig.



**HÅNDFLADERNE** – Sæt dig på gulvet og tag bolden i den ene hånd. Læg pres på bolden og rul godt rundt så du rammer hele håndfladen. Bliv evt. længere tid de steder du er ekstra øm.



**NAKKEN** – Læg dig på ryggen og læg bolden i nakken. Brug den sidste øvelser her til lige at tage nogle dybe vejtrækning og afspænde nakken lidt.



**YOURBOOTS**