

Fejlretningskema

Muskler

Symptomer	Mulige årsager	Vejledning
Smerter i lænden	<ul style="list-style-type: none">- brug af strop på fodsparket- svage eller manglende brug af bugmuskler- korte hasemuskler- evt. meget foroverbøjet siddestilling- undgå strop	<ul style="list-style-type: none">- styrke bug- mere lodret siddestilling- stræk af haserne (lårets bagside)
Spændinger i nakke	<ul style="list-style-type: none">- "Strudsehage" (fremskudt hage)	<ul style="list-style-type: none">- Hagen ind, nakken tilbage og stræk til siderne og fremad
Smerter i skulder	<ul style="list-style-type: none">- irriteret slimsæk- irriteret hæfte af biceps- stræk for biceps	<ul style="list-style-type: none">- ændring af albuens højde i stødfasen- stræk af bugmuskler
Smerter i underarm og håndled	<ul style="list-style-type: none">- forkert skivet pagaj- albue forbliver ved kroppen- ensidig belastning af bøjemuskulatur- manglende åbne/lukke i håndled	<ul style="list-style-type: none">- ændringer af skivning (mere eller mindre afhænger af nuværende skivning)- styrkelse af musklerne i underarmen, f.eks. ved hjælp af punkteret tennisbold
Smerter i underarm	<ul style="list-style-type: none">- for konstant fastgreb- hånden er ikke lukket om skaftet i trækfasen, men formet som en krog- Håndled- kombination af: Ingen rotation i kroppen - stræk af stødearm mod stævnen, med meget vinklet og bøjet håndled til følge.- indarbejde rotation. Stødearmen skal være let bøjet og have albuen bagved håndleddet. Og passere midten af båden.	<ul style="list-style-type: none">- skaftet skal ligge helt inde i hånden i trækfasen og fingrene skal løsnes i skubfasen

Se billeder af stropper på fodsparket !