

Egenträning - Rörlighet

Program/upplägg som kan nyttjas under sommaren när träningstillfällena är färre, vid en längre semester för att bibehålla styrkor och stärka svagheter.

Gör alla eller en del av dessa övningar, gärna minst en gång i veckan. Passa på att surfa runt på telefonen/paddan - det fungerar utmärkt att kombinera surfande med många av övningarna. Kom ihåg att en stretch ska och kan kännas mer eller mindre i musklerna men det ska inte kännas så mycket att det uppstår en smärta i lederna. Börja med nivå 1 och avancera dig uppåt efter vad som känns bra för dig.

| Övning | Beskrivning | Utförande |
|---|--|--|
| Vader | | |
|  | <p>Välj den eller de övningar som du tycker fungerar och känns bäst för dig</p> <p><i>Stående hund:</i> Variera genom att trampa med fötterna upp och ner (dynamisk stretch) och genom att pressa ner en häl eller båda mot marken så att stretchen blir mer statisk.</p> <p><i>Mot väggen/ i en trapp:</i> Variera genom att böja knät en aning, vinkla tårna lite inåt och utåt. Känn efter var du behöver lägga fokus på din stretch.</p> | <p><i>Nivå 1:</i> Trampa mjukt i stående hund för dig</p> <p><i>Nivå 2:</i> Jobba statiskt med någon av övningarna 10-30 sekunder</p> <p><i>Nivå 3:</i> Håll övningen statiskt i 60 sekunder</p> <p><i>Nivå 4:</i> Håll övningen i upp till 3 minuter</p> |
| Fotleder | | |
|  | <p>Sitt ner på fötterna (fötterna under rumpan) och placera händerna bakom rumpan.</p> <p>Avancera genom att luta dig bakåt och lyft på knäna så att du känner en stretch i fotleder och framsida smalben.</p> | <p><i>Nivå 1:</i> Sitt ner i 60 sek</p> <p><i>Nivå 2:</i> Luta dig bakåt och lyft knäna. Hålla några sekunder gå ner och lyft igen. Upprepa 3-10 ggr.</p> <p><i>Nivå 3:</i> Håll knäna upplyfta i upp till 60 sekunder.</p> |
| Knä och lår | | |
|  | <p>A Sätt dig på knä med fötterna placerade vid sidan av rumpan. Rumpan ska kunna komma hela vägen ner mot golvet. Ovansidan av fötterna ska vara mot golvet och fotsulorna riktade mot taket.</p> <p>B Sträck ut det ena benet framför dig. Knäna ska fortfarande vara placerade tätt ihop.</p> <p>C Luta dig bakåt. Knäna ska vara kvar i golvet.</p> | <p><i>Nivå 1: A eller B</i> Sitt i 0,5 till 3 minuter per ben.</p> <p><i>Nivå 2: C</i> Luta dig bakåt, sträva efter att luta dig avslappnat mot armbågarna.</p> <p><i>Nivå 3:</i> Sträva efter att ligga ner helt avslappnat med båggen böjda (som på bilderna) eller med ett ben utsträckt.</p> |

Duva – höfter, rumpa, ljumske, lår...



Höften ska vara rak. Du ska inte falla över åt något håll.

Ta så mycket stöd med armarna som du behöver.

Håll knät i en vinkel som känns bekväm – det ska inte göra ont i knät ju mindre vinkel börja med en lite vinkel och sträva mot att kunna öka vinkeln succesivt (nedre bilden).

Håll övningen 1-3 minuter per ben

Nivå 1:
Sätt dig ner som i första bilden

Nivå 2:
a)...Sjunk längre ner med rumpan mot golvet
b)...luta dig framåt på armbågarna

Nivå 3:
Lägg dig ner (bild 3)

Dubbel duva - höfter



A Lägg den ena foten uppe på det andra knät så att fotknölen hamnar i knävecket. Sitt på bägge skinkorna utan att luta över åt något håll.

B Om det inte går att lägga foten på knät lägg foten framför knät

Håll övningen 1-3 minuter per ben

Nivå 1:
Sätt dig enligt B

Nivå 2:
Sätt dig enligt A

Nivå 3:
Luta dig framåt över benen

Höftböjare



Ha höfterna raka och sänk dig rakt ner så att du känner en stretch i höftböjaren (orange).

Den främre foten ska placeras ganska långt fram, knät ska inte passera foten (blå)



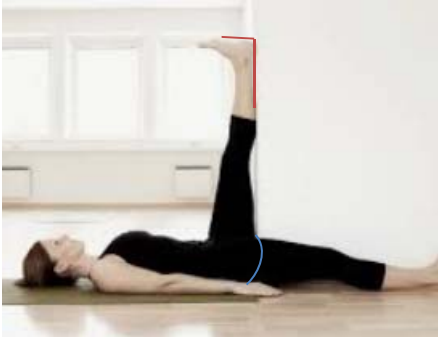
Sätt knät på en kudde eller en filt om det känns obehagligt i knät

Håll övningen 0,5-3 minuter per ben

Nivå 1:
Första bilden

Nivå 2:
Andra bilden

Nivå 3:
Tredje bilden

| | | |
|---|--|--|
| Ljumske | | |
|  | <p>A)...Sätt dig på huk, hämlarna ska vara kvar i golvet. Sätt handflatorna mot varandra och armbågarna i knäveckan. Pressa mild isär knäna.</p> <p>B) Sätt dig med fotsulorna mot varandra. Pressa mild ner knäna mot golvet.</p> <p>C) Som nedre bilden</p> | <p>Håll övningen 0,5-3 minuter</p> <p><i>Nivå 1:</i> A)</p> <p><i>Nivå 2:</i> B)... och luta dig framåt</p> <p><i>Nivå 3:</i> C)</p> |
| Kobra - rygg | | |
|  | <p>Lägg dig på mage med händerna i golvet precis vid axlarna</p> | <p><i>Nivå 1:</i> Tryck dig uppåt, håll i 2 sekunder, gå långsamt ner igen. Upprepa 10 ggr och försök att komma lite längre upp för varje gång</p> <p><i>Nivå 2:</i> Börja på nivå 1, efter femte upprepningen stannar du i toppläget och håller i 0,5-3 minuter.</p> <p><i>Nivå 3:</i> Börja enligt nivå 2. Efter 0,5-1 minuter lyfter du även upp benen.</p> |
| Baksida lå | | |
|  | <p>Lägg dig i en dörröppning eller vid ett lämpligt hörn eller vid en stolpe.</p> <p>Det ben som ligger kvar på golvet ska vara närmast hörnet/ dörrposten/ stolpen.</p> <p>Lyft det andra benen och placera hälen mot hörnet. Håll foten vinklad 90 gr och benet rakt.. Här får du en stretch som går hela vägen från stortå till ryggen.</p> | <p>Håll övningen i 1-3 minuter per ben.</p> <p><i>Nivå 1:</i> Placera knät bredvid hörnet.</p> <p><i>Nivå 2:</i> Placera mitten av låret bredvid hörnet.</p> <p><i>Nivå 3:</i> Placera höften bredvid hörnet.</p> |

Bröstrygg och axlar



Här kommer en variation av övningar som du väljer att göra 1 en eller flera av. Till höger finns förslag på upplägg.

A:

Ställ dig mot en vägg som bilden visar. Rumpan och hela ryggen ska vara mot väggen. Armarna och axlarna ska vara mot väggen och inte lämna den. För förts ner armarna så långt du kan och sedan uppåt till de är helt raka. Gör övningen långsamt och upprepa 5-10 ggr.

B:

Lägg dig på golvet och dra upp benen och vinkla över dem åt ena sidan. Se till att benen ligger parallellt med knäna bredvid varandra. Lägg de ena handen på knäna och låt den andra falla ner mot golvet. Håll övningen i 1-3 min per sida.

C:

Stå på alla fyra. För upp armbågen mot taket och följ efter med blicken. För sedan ner armen och trä in den under kroppen- Upprepa 5 ggr. Stanna sedan med armen under kroppen och lägg ner så stor del av armen och axeln mot golvet som möjligt. Håll i 0,5-1 minut. Upprepa på andra sidan.

D:

Lägg dig på rygg med armarna utsträckta vinkelrätt ut från kroppen åt sidorna (som nedre bilden fast på rygg). För vänster fot mot höger hand och sedan höger fot mot väster hand. Upprepa 5 ggr per sida. Vänd dig sedan om till mage och gör samma sak.

Alternativ 1:

Gör övning A+B

Alternativ 2:

Gör övning C+D