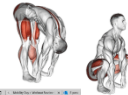


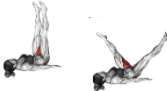


Rörlighet

Rörlighet är grunden till all träning. För att musklerna ska få fullvärdig effekt vid träning är det viktigt att man har god rörlighet. Likaså är rörlighet en grundpelare inom skadeförebyggande träning. Likt all annan träning är detta något man faktiskt kan bli bättre på om man tränar regelbundet och målmedvetet! Viktigt att man skiljer på rörlighetsTRÄNING och stretching. Dessa övningar är jobbiga och man får både puls och svettas om man gör det riktigt i lugnt tempo. Alla övningar som presenteras här är dynamiska, dvs. i kontinuerlig rörelse, helt motsatt statisk stretching. Under följer exempel på olika övningar där man väljer ut 6-8 övningar och gör dessa i lugnt tempo. Viktigt att man värmer upp med lätt jogg, cykel eller liknande innan man börjar. Ta också som vana att köra höftpendel, gång på häl, tå, rulle och hamstring stretch inför alla träningar som inkluderar underkropp eller rörlighet.

Skalbaggen		6 Per sida	3	-Sträck dig långt bak med ett ben och motsatt arm. -Kontrollera bålen!! -Bäckenet får ej kollapsa
Höft – Brygga		6	3	-Jobba med lugnt tempo i övningen! Kontrollera övningen! -Stå i brygga, axelbrett mellan fötterna, pressa benen utåt så långt du kan, höften ska göra jobbet.
Brygga – Rörlighet		6	3	-Sätet får inte gå i golvet. Gå upp i brygga och sträck ut! -Lugnt tempo genom övningen!
Spiderman		6 Per sida	3	-Starta i plankposition - Sätt ena foten vid sidan av handen - Samma sidas armbåge ned i golvet -Roterar upp armen, följ handen med blicken -Repetera med andra benet og handen
Höft rotation		6 Per sida	3	-Kontrollera överkroppen, låt underkroppen rotera mjukt i rörelsen -90-90 höftrotation -Utmana genom att sitta upprätt med överkroppen och armarna framför kroppen
Squats med sträck och rotation		6	3	-Sträck dig ner mot tårna med raka ben, ta tag i tårna och gå ner i en djup squat. -Släpp med ena handen og rotera upp Följ handen med blicken. -Roterar tillbaka, res dig upp långsamt -Repetera
Planka till squat		6	3	Stå i planka. Hoppa upp till squatposition. Sträck sedan upp med armar. Hoppa sedan tillbaka till plankpositionen



Hunden		6 Per sida	3	Kontrollera bäckenet och rotera ut ben/höft mot sidan. Lugnt och kontrollerat tempo. Upp till 90 grader.
Stående Planka med sträck		6 Per sida	3	Sträck dig långt bak med ett ben och motsatt arm. Kontrollera bålen!! Bäckenet får ej kollapsa
Nordic reverse squat		6	3	Jobba med lugnt tempo i övningen! Kontrollera övningen!
Adductors		6	3	Jobba med lugnt tempo i övningen! Kontrollera övningen! Raka ben i övningen, gå så djupt du kan! Pausa 2 sekunder i bottenläget
Vindrutetorkaren		6 Per sida	3	Jobba med lugnt tempo i övningen! Kontrollera övningen! Axlarna ska inte lämna golvet. Roterar bålen med kontroll.
Masken		6	3	Börja i plankposition, gå sedan upp steg för steg till stående, raka ben under förflyttningen, så ned i plank igen
Spindeln		6 Per sida	3	Utgångsposition så nära planka som möjligt Sträck hand mot motsatt fot, ha så raka ben som möjligt
Skorpionen		6 Per sida	3	Ligg på mage, samlade ben och armarna ut till sidan Böj 90 grader i knät, lyft låret så högt du kan Roterar benet och försök nå motsatt hand Roterar tillbaka. Repetera med motsatt ben OBS. Försök hålla kvar axlarna mot marken
Ironcross		6 Per sida	3	Ligg på rygg med benen ihop och armarna ut till sidan Med RAKA ben, böj 90 grader i höften på ena sidan Roterar och försök at nå handen med foten. Roterar tillbaka Gör det samma med andra benet OBS försök håll kvar skulderblad mot marken
Dynamisk Pigeon		6 Per sida	3	Stå i planka Skjut fram ena knät mellan armarna Fall fram med överkroppen och sträck armarna så långt fram som möjligt



				<i>Tillbaka till plana</i> <i>Repetera med motsatt ben</i>
Axelrotation		6	3	<i>Håll en pinne/klubba ganska brett framför kroppen</i> <i>Rotera bak armarna så att klubban nuddar rumpan</i> <i>Rotera tillbaka</i> <i>OBS om det inte går kan man börja denna övning med ett gummiband i stället</i>
Dynamisk knästående utfall		6 <i>Per sida</i>	3	<i>Stå i utfallspisjjon</i> <i>Flexa fram och tillbaka på främre benet</i> <i>Rotera främre benet till mellan 70-90 grader</i> <i>Repetera flexrörelsen</i> <i>Rotera främre benet vidare til mellan 90-120 grader</i> <i>Repetera flexrörelsen</i> <i>Rotera så tillbaka till 90 sedan till 0, flexrörelse i alla positioner</i> <i>Repetera på motsatt ben</i>
Cosack knäböj		6 <i>Per sida</i>	3	<i>Stå bredbent</i> <i>Fall ned på ena sidan tills du nästan sätter dig på foten</i> <i>Rotera samtidigt ut motsatt ben så att tårna pekar mot taket</i> <i>Tillbaka till utgångsposition</i> <i>Repetera motsatt sida</i>