



Övningsbeskrivningar Åtgärdsprogram 1

"Box Position"

Mät ut med hjälp av pinnen: lite mer än axelbrett mellan fötterna, pinnen ska gå i linje med fotens inre sida och axelns yttre sida.

Aktiv Sidoböjning

- Utgångsposition; "Box Position"
- Fötterna stabilt i marken och tårna pekar rakt fram.
- "Tumgreppet" = greppa pinnen en tumlängd från höften/låren.
- Pinnen ovanför huvudet med raka armar, pressa armarna uppåt, raka armbågar, "pressa upp" pinnen.
- Börja med att lägg tyngden på höger ben så att lår och sätesmuskler aktiveras. Pressa fram knät så långt du kan, rakt ovanför foten. Lås fot, knä och höft innan vi går vidare.
- Stabilisera knät, pressa fram och ut knät!
- Knä och tå går i en linje, pressa fram knät så långt som möjligt för rörligheten i fotleden.
- Lås fast huvudet mellan armarna (inga "vindrutetorkare")
- Raka armar hela vägen. Pressa upp pinnen ("axlarna mot öronen")
- Böj enbart överkroppen rakt ut i sidled över det raka benet, undvik att falla framåt eller bakåt (tänk att man står mellan två väggar)
- Blicken rakt fram genom hela övningen.
- Målet är att pinnen är vinkelrätt mot golvet.

Stående rotation

- "Athletic Stance", axelbrett mellan fötterna, tårna pekar rakt fram och lätt böjda knän.
- Tårna pekar rakt fram hela tiden.
- Pinnen på axlarna, inte på nacken.
- Brett grepp, håll så långt ut du kan på pinnen. Håll pinnen som om det vore en skivstång.
- Lätt böjda knän
- Fäll överkroppen framåt och försök nå 90 grader i höftled.
- Hitta svank genom att pressa rumpan bakåt/uppåt, upp med bröstet och spänn till magen för att bibehålla svanken genom hela övningen.
- Blicken rakt ned i golvet genom hela övningen, hitta en blickpunkt. Viktigt att vara rak i nacken (förlängning av ryggen). Tänk dig att du har en pinne längs ryggen. Pinnen ska ligga på tre tänkta kontaktpunkter: bakhuvud, bröstrygg och rumpa.

- Rörelsen sker i brösttryggen, se till att fötter, knän och höft är stabiliserade och inte rör sig.
- Vrid bröstet ut mot sidan, huvudet ska inte rotera. (Roterar pinnen ner mot blicken runt ryggraden, inte luta er åt sidan).
- Se till att pinnen har kontakt med båda axlarna genom hela övningen
- Ta ut rörelsen maximalt tills det tar stopp eller knäna eller höft rör sig, pressa lite till utan det blir en gungande rörelse.
- Målet med övningen är att pinnen ska roteras in mot blickpunkten.

Komplex rörlighet

- Athletic Stance
- Tårna pekar rakt fram.
- Tumgreppet.
- Se till att du har en atletisk hållning/"stolt bröst".
- Kom ner i start position: pinnen vid halva smalbenet, pressa fram knäna, ut knäna och "stolt bröst"/"visa klubbmärket".
- Hela foten stabilt i golvet, balans/tyngdpunkten på hela foten
- Spänn till magen och håll svanken, res upp till stående, dra pinnen nära kroppen hela tiden. Upp med axlarna upp mot öronen, upp med armbågarna mot taket. Pinnen ska upp till skulderhöjd där pinnen "vänds" och trycks upp på raka armar sträckta över huvudet, sträck lite till.
- Upp på stortårna, pressa upp pinnen mot taket och hitta balansen
- Gå ned i en knäböj med armarna sträckta ovanför huvudet. Utför knäböjen kontrollerat efter egen förmåga, knä ovanför tå, kom ihåg att koppla på bälten. Viktigt: pinnen ska hela tiden vara ovanför huvudet (pressa fram knäna/ut knäna och upp med bröstet) på raka armar, om pinnen fälls framåt, stanna, och "pressa ned dig själv lite till utan att falla fram med pinnen mer.
- Pressa upp till en stående position med stabila knän, de får inte falla in.
- Ta ned armarna, låt pinnen "glida" ned längs kroppen. Fäll överkroppen med raka ben, pinnen ska längs kroppen ned mot fötterna så att hamstrings sträcks ut, pressa rumpan upp i taket.
- Kom ner i startposition, pinnen vid halva smalbenet, knä ovanför tå, "stolt bröst"/"visa klubbmärket". Pressa fram knäna/ut knäna och upp med bröstet
- Upp med rumpan mot taket, sträck benen så att hamstrings sträcks ut igen, med pinnen kvar vid fötterna.
- Böj knäna och sträck ut ryggen till "Stolt bröst", spänn till magen och "dra" dig upp till stående position med rak rygg, pinnen dras längs kroppen.
- Upp med axlarna upp mot öronen, upp med armbågarna mot taket. Pinnen ska upp till skulderhöjd där pinnen "vänds" och trycks upp på raka armar sträckta över huvudet.
- Avsluta övningen genom en kontrollerad sträckning/böjning bakåt, med lätt böjda knän och framskjuten höft. Raka armar ovanför huvudet och blicken på pinnen pressa pinnen uppåt/utåt från kroppen.

Utfallssteg

- Pinnen bakom ryggen, pinnen rakt upp. Greppas med den övre handen i höjd med nacken och den nedre handen i ländryggen (pressa fast handen mellan pinne och svank).
- Pinnens kontaktpunkter ska vara rumpan, brösttrygg och bakhuvud genom hela övningen.
- Stå axelbrett mellan fötterna, jobba i de linjerna.
- Koppla på bålen för stabilitet, skall vara påkopplad genom hela övningen.
- Blicken fäst framåt, upp med bröstet, atletisk hållning.
- Armbågarna pekar rakt ut åt sidorna från kroppen.
- Kliv "över staketet", upp med knä och fot, vinkla upp tårna mot taket, kom rakt ner med *hela* foten i golvet.
- Stabila knän, knäled 90 grader/vertikalt underben, pressa ut knät. EJ knä över tå.
- Tappa rumpan. "Drop down" hitta/aktivera rumpan/gluteus. Doppa bakre knät.
- Stabilitet, pinnen ska peka rakt upp genom hela övningen.
- På tillbakavägen ska knä och fot "över staketet" igen med tårna vinklade uppåt. Skjut ifrån ordentligt på vägen tillbaka.

Progression i övningen:

- Progression: upp på tå innan vi kliver "över staketet", hitta balansen.
- Stampa ned foten i golvet, koppla in CNS. "Lura" hjärnan att vi belastar, utan att tappa tekniken, kräver mer bålstabilitet.

Hamstring

- Utgångsposition; ryggliggande, var avslappnad i nacke och huvud. Pinnen mellan benen.
- Tumgreppet.
- Det "vilande" benet 90 grader i fotled och knäled ("fötterna mot väggen").
- Kontakt med pinnen på båda benen, strax under knävecket, ca 10 cm nedanför så pinnen ligger på muskeln.
- Det "arbetande" benet, börja med sträckt tå/vrist, sträck benet rakt upp mot taket tills det stramar i hamstring. Avsluta med att vinkla tårna ned mot bröstet, hälen mot taket.
- Det viktiga är inte att få sträckt ben från början, utan jobba sig upp.
- Slappna av i nacke och huvud för att få mer fokus på att slappna av i benet.
- Vid problem med stabilitet (kroppen vrider sig i övningen), ta hjälp genom att trycka ned svanken i golvet och aktivera bålen mer.
- Observera att det inte är någon fara om benet skakar (vanligt i början), det är hjärnan som ska lära sig att slappna av i muskeln istället för att spänna emot.

Box Position

Stabilitetsövning/lära sig att aktivera gluteus

- Denna övning utförs med pinnen på "hyllan" (som i en front squat armarna korsade).
- Utgångsposition; "Box Position".
- Mät ut med hjälp av pinnen: lite mer än axelbrett, pinnen ska gå i linje med fotens inre sida och axelns yttre sida.
- Böj benen och sätt pinnen rakt under knäna, det fyrkantiga "hållet" bildar en Box. Knäna får inte gå över tå, bak med rumpan ordentligt, hitta "sittet". Viktigt att ha "stolt bröst"/"visa klubbmärket", pressa upp bröstet.
- Lägg upp pinnen i front squat eller gå upp först för att sedan gå ner igen med pinnen i front squat.
- Pressa ut knäna, känslan ska vara att man river isär ett papper med fötterna.
- Klara av att stå i 10 sekunder x 6 repetitioner.
- Progression; stå i 20 sekunder x 3 repetitioner.
- Progression; stå i 30 sekunder x 2 repetitioner.
- Progression; 45 sekunder x 2 repetitioner.
- Slutmål; klara av att stå i 60 sekunder.
- Viktigt att utföra övningen med rätt teknik innan man får gå vidare till nästa nivå, man ska kunna sitta med en 120 grader i knäled ca.

Nedvarvning, Coreövningar

Sit-up med pinne

- Utgångsposition; ryggliggande, raklång, fötterna och knäna ihop. Håll pinnen i tumgreppet med raka armar ovanför huvudet. Raka ben och sträck på tårna/sträckta vrister
- Aktivera magen, tryck ned svanken i marken och kom upp en bit från marken med armar och ben, se till att lyfta skuldrorna från marken
- Benen dras mot bröstet samtidigt som armarna/pinnen arbetar långsamt mot tårna
- Vinkla upp tårna mot huvudet när pinnen ska över fötterna (oavsett om du kommer runt eller inte)
- Om man kommer runt (vilket är slutmålet); lägg pinnen under rumpan, sträck ut ben och tår igen så nära marken som möjligt
- Viktigt att hålla ihop knäna hela vägen, det viktiga är inte att komma runt utan att göra rätt!
- Tillbaka till utgångsposition
Tänk på:
- Ordentligt grepp i pinnen
- Undvik att svinga upp rumpan
- Gör så många som möjligt utan att vila, slutmålet är 3 x 15
- Progression; att vara så nära marken som möjligt med ben och armar, ju längre ner desto jobbigare. Får man ont i ryggen, pressa ned svanken ordentligt och gå inte så långt ned med benen

Plankan

"Vanliga" Plankan

- Utgångsposition; liggande i plankan-position med fötterna i "Box position"
- Pressa ned handflatorna och dra armbågarna ned mot fötterna, fötterna i samma bredd som i "Box Position"
- Se till att alltid vara helt rak i kroppen, tänk dig att pinnen ligger på ryggen mot kontaktytorna; rumpa, brösttrygg och bakhuvud
- Börja med att klara alla moment i 10 sekunder
- Progression; när man klarat alla moment utan problem i 10 sekunder, gå vidare till 20 sekunder, 30 sekunder, 45 sekunder, upp till slutmålet som är 60 sekunder. MEN det VIKTIGA är ALLTID att tekniken är den rätta, tekniken går före tiden!!

Sido-Plankan

- 4 olika svårighetsgrader, börja med böjda ben, 90 grader i knät (böjd stjärna, raka ben och stjärna med raka ben).
- Sidoplankan; handflatan ned mot marken, pressa fram höften så att man är helt rak i kroppen. Pressa sedan hela underarmen mot fötterna
- Samma progression som "vanliga" plankan upp till 60 sekunder

Att tänka på:

Viktigt att utföra alla övningar med rätt teknik.

Att alla övningar är lågintensiva och skall utföras kontrollerat. Inte för snabbt!