

Personligt träningsprogram

Götene Rehab och Fysioterapi
Lidköpingsvägen 5
533 32 Götene

Målsättning: Styrkeutveckling och skadeförebyggande träning.

Utförande: Välj mellan 4 - alla övningar. (utfallssteg och enbent knäböj alltid med).

Gör övning 30-45 sekunder, vid enbent övning 30-45 sekunder/sida.

Träna 3 -4 varv.

Fokus är på kvalitet och kontroll i övningarna.

2 ggr/v.



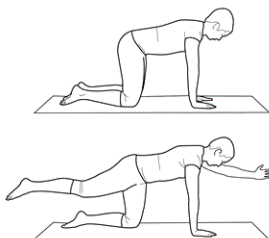
©Physiotools

Knäböj på ett ben

Stå upprätt med ett ben bakom dig i luften.

Gå ned i en knäböj. Håll en rak linje från knät till höften och tårna. Pressa dig tillbaka upp till startpositionen.

Jobba 30-45 sekunder/ben.



©Physiotools

Motsatt arm- och benlyft (Fågelhunden)

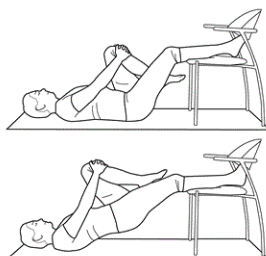
Stå på händer och knän med händerna under axlarna och knäna under höfterna. Ryggraden i neutral position.

Lyft ena armen och motsatt ben. Lyft endast så högt att du kan kontrollera ryggens position.

OBS:

- Håll ländryggen i neutralt läge.
- Försök att minimera tyngdförflyttningen i sidled.

Jobba 30-45 sekunder.



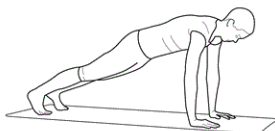
©Physiotools

Bäckenlyft/Höftlyft med ett ben

Ligg på rygg, med ett ben på en stadig stol och det andra böjt.

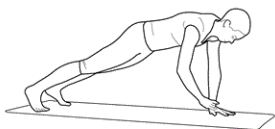
Ta tag runt det böjda benet med händerna. Aktivera bålen, spänn sätesmusklerna och sträck höften. Återgå kontrollerat tillbaka till startpositionen.

Jobba 30-45 sekunder/ben.



Planka med klapp

Fyrfotastående, med kroppen i en rak linje. Tryck bröstet lite ifrån golvet och håll ställningen.



©Physiotools

Flytta vikten till ena armen och klappa armen med din andra hand. Försök hålla övre ryggen i denna ställning (tryck ordentligt mot golvet med armen du stöder på) och håll bäckenet så rakt som möjligt. För vikten tillbaka på båda armarna och upprepa med andra sidan.

Jobba 30-45 sekunder.



©Physiotools

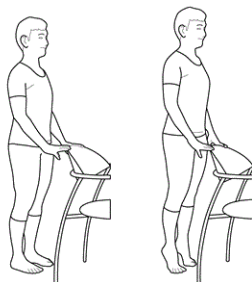
Utfallssteg med överkroppsfällning.

ta ett steg fram och fäll överkropp framåt som att du nuddar golvet och gå sedan upp igen.

Varannan höger och varannan vänster.

Kontroll på höft och knä.

Jobba 30-45 sekunder..



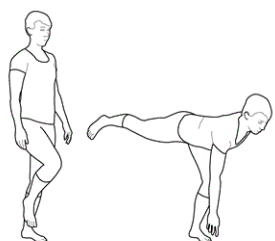
©Physiotools

Tåhävning

Stå i god hållning med vikten jämt delat på båda fötter och ta stöd mot stolsryggen om det behövs.

Gå upp på tå med kraft/fart, gå så högt som möjligt och återgå sakta tillbaka till utgångsläget.

Jobba 30-45 sekunder.



©Physiotools

Marklyft med ett ben

Stå upprätt på ett ben.

Vik överkroppen framåt från det stödjande benets höft med sätesmusklerna spända. Lyft andra benet bakåt samtidigt som du tippa bålen till horisontalt läge. Återgå till stående.

OBS: Försök att hålla överkroppen och bakre benet i en rak linje.

Jobba 30-45 sekunder/ben.