

**Vardagsrutin (mobilitet)**

Underbensrotationer, fot, knä, höft ca x8/ riktning

Skulderotationer x8

Nackotationer

Tåhävningar 3 positioner x20 varje (utåt, neutrala, inåt)

Hamstringserie, (baksida lår) x8/ben

1. Utfallsteg åt sida, sträck händer växelvis mot höger/vänster fot.

2.Utfallsteg åt sida med rotation överkropp åt motsatt håll.

3. Rulla på foten, sträck ut fram med armar ovan huvudet, gå bak sträck mot tårna.

**Fotled Knäled**

Tåhävningar tre positioner 8 (enligt ovan)

Tålyft x20 (jobba framsida underben) Variera tempo

Knäuppdrag plus Sidledshopp, böj 90 grader i höft och knä, hoppa och rotera och landa hitta balansen på det ben du har i luften. x 8 /sida

Skridskohopp (1/2, 1/4) Hoppa snabbt i sidled och sen hitta balansen, variera mellan att hitta balansen på hopp 2 eller 4. x 8 /ben



Balans (rotationer, draken) 1.Highfive med kompis bakom, fågel-fisk-mittemellan ca 30 sekunder/ben. 2. Koner på marken framför, nuddaväxelvis höger hand/ vänster hand x 8/sida

Utfallsvariationer 1.Raka, 2. Sidled framför andra ben och utåt sida, 3. Bakåt

X 8 per riktning

Ryck till löpposition från utfall, hitta balansen bålkontroll på tå, x 8/ sida

Enbensknäböj (händer på höft, ovan huvudet, olika fotpositioner, blunda)

X 4/ övning och sida

**Baksida lår / Bålkontroll**

Bäckenlyft olika varianter

1. Bäckentippning, x 20

2. Sträck ett ben tippa åt sidan, x 10 per sida

3. Variera mellan kort och långt omfång (hälar nära eller långt bort) x 10 per hälposition.

Hamstringserie (enligt ovan)

Utfallsvarianter (enligt ovan)

Balans (enligt ovan)

Plankan olika varianter,

1. Höftfällning,

2. Bendrag knä mot armbåge,

3. Armsträck ca 45 sek per övning

Armhävningar, flytta boll till motsatt sida för rotationer x16 reps



**Målvakter**

**Mobilitet**

Rotationer enligt ovan

Kosackstretch, mobilitet insida lår, som ljumskstretch fast upp på häl på det raka benet, x8 sida

90/90 stretch, sitt med höftleder och knäleder i 90 grader, växla mellan att fälla överkropp mot bägge höfter, x4 per höft och sida

Shinbox, ett knä i marken, andra sidan fot mot knä, jobba med att komma upp i bålkontrollen x 8 sida

Mobilitet bröstrygg, höft i knäböj

Excentrisk framsida lår /bålkontroll stegra med bröstrygg, arm hand. Sitt på knä och fäll ryggen bakåt utan att tappa hållning, x 10

Ljumskstretch (hovrande) sträck med armar så långt fram som möjligt x 20

Axel mobilitet/stabilitet (Gummiband) 1. Armar efter sidor, 2. 90 grader utifrån kroppen, 3. Ovan huvudet, 4. ”jorden runt” ca x 5 per övning

Reaktion boll, kompis bakom eller i en armhävning

Följa John i målvaktspositioner

Knäbalans, hitta balans bara stå på ett knä, ca 30 sek/ ben

Anders Laurell, [anders@brommafysioterapi.se](mailto:anders@brommafysioterapi.se)

**070-453 61 50**