

Personligt träningsprogram

Götene Rehab och Fysioterapi

Lidköpingsvägen 5

533 32 Götene



©Physiotoools

Teknik

Spring, ha en bra hållning. Håll överkroppen nästan lodrätt (en liten lutning framåt) och höften framåt (undvik att kuta ryggen).

Ta stegen på trampdynorna. Arbeta med händerna riktning framåt (inga rörelser från sidan).

Spring 1 mil/vecka, 5km löpning med bra tempo och 5km intervaller

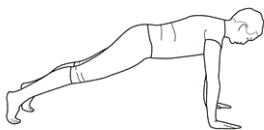


©Physiotoools

Ligg på rygg med armarna korsade över bröstet.

Spänn magmusklerna och lyft huvudet och axlarna från golvet.

200 st/vecka



Bred armhävning

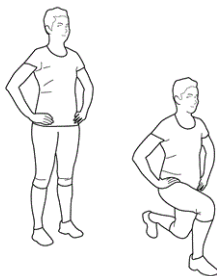
Stå på händer och tår med händerna lite mer än axelbrett isär. Sättesmusklerna och bålen aktiverade, kroppen i en rak linje.



Sänk bröstet sakta och kontrollerat mot golvet. Pressa tillbaka till startpositionen.

©Physiotoools

200 st/vecka



©Physiotoools

Utfall framåt

Stå upprätt med fötterna i höftbredd.

Ta ett långt kliv framåt med ena foten och sänk kroppen rakt ner mot golvet så att bakre knät (nästan) nuddar golvet och höften blir rak. Håll det främre underbenet och bålen upprätt. Tryck ifrån med främre hälen för komma tillbaka upp till startpositionen.

OBS: Höft, knä och tå ska vara i en linje för båda benen.

200 st/vecka

Nordic hamstring



©Physiotools

Knästående, med en partner som håller i fotleden.

Sänk ner bröstet mot golvet, håll bålen och höften raka. Syfta till en bromsande, långsam rörelse nedåt. Pressa dig sedan upp med händerna.

OBS: Lägg något mjukt under knäna, tex. en kudde.

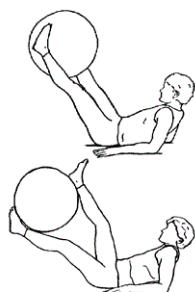
150 st/vecka



©Physiotools

Sitt upp och lägg något lagom högt vid foten. Lyft sedan foten över fram och tillbaka.

150st/ vecka



©Joanne Posner-Mayer

BENROTATION MED BOLL

START POSITION: Ligg på rygg. Stöd upp dig på armbågarna. Håll bollen mellan knäna.

RÖRELSE/ÖVNING: Spänn magmusklerna och tryck bollen mellan vaderna. Lyft upp bollen och sträck ut knäna samtidigt som du trycker ihop bollen. Växla sedan mellan att ha det ena benet ovanpå och det andra under bollen.

150 st/vecka



©Physiotools

Insida lår (Copenhagen)

I en sidoplanka med överkroppen stödd på underarmen. Lyft det övre benets fotled på en bänk eller stol.



Lyft upp bäckenet från golvet så att kroppen är i en rak linje. Håll positionen. Lyft det nedre benet och pressa ihop benen, håll och sänk benet ner igen.

100 st/vecka
