

# Program #1

**Martin Lanzén**

Helena Zätterberg, PosturalTräning

2019-09-10



# Tips för snabba resultat!

## Läs instruktionerna noggrant

Rätt utförande är absolut nödvändigt för att få bra resultat av träningen. Även om du känner igen övningar i detta program, har du säkert inte gjort dem på detta sätt.

## Gör övningarna i den ordning de står angivna

Varje övning förbereder kroppen för nästa.

## Stressa av!

Övningarna är framtagna för att koppla på hållningsmuskulaturen och koppla ifrån kompenserande muskler. Det går bara när du slappnar av. Låt övningarna få ta tid.

## Fokusera på de muskler som ska jobba i varje övning

Slappna av i alla andra muskler.

## Ingen av övningarna ska göra ont

Kontrollera att du utför övningen rätt om du känner smärta. Du kan hoppa över den ett par dagar och därefter testa igen.

## Drick ett stort glas vatten innan och under träningen

God vätskebalans är viktig för bästa effekt med övningarna.

## Var noga med att inta rätt position i början av övningen

Fötterna ska hållas knytnävsbrett isär och tredje tån ska peka rakt fram. Bibehåll den rätta positionen under hela övningen. Se till att verkligen återgå till startposition när du byter sida för tvåsidiga övningar.

## Antalet repetitioner är en riktlinje

Känn efter! Är du stelare på en sida behöver du göra fler repetitioner på den. Men du kan inte bara träna den stelare sidan, eftersom varje övning förbereder för nästa.

## Målet är att det ska kännas likadant på bägge sidor av kroppen

Detta gäller både övningar som tränar en sida i taget och där du tar i med bägge sidor samtidigt.

## Ta i mjukt och gradvis ökande i 5-6 sekunder

Då undviker du att muskler kompenserar för andra musklers svaghet. Slappna av ett par sekunder mellan repetitionerna.

## Öka töjningen gradvis för varje utandning

Undvik att "studstänja", eftersom det minskar effekten av övningen.



# Standardprogram

|           |  |   |
|-----------|--|---|
| <b>1</b>  | <b>RUNNER'S STRETCH</b><br>3 x 6 andetag   |    |
| <b>2</b>  | <b>SPIDEY CRAWLS STATIC</b><br>3 x 4 andetag per sida                                      |    |
| <b>3</b>  | <b>STANDING QUAD STRETCH</b><br>2 x 6 andetag per sida                                     |    |
| <b>4</b>  | <b>GRAVITY DROP</b><br>2 x 3 minuter   |    |
| <b>5</b>  | <b>INNER THIGH LIFTS</b><br>3 x 10 repetitioner  |    |
| <b>6</b>  | <b>HOOKLYING KNEE SQUEEZES</b><br>3 x 10 repetitioner                                      |   |
| <b>7</b>  | <b>SUPINE FOOT CIRCLES AND POINT FLEXES</b><br>2 x 15 repetitioner per riktning            |  |
| <b>8</b>  | <b>STANDING ONE ARM PEC STRETCH</b><br>3 x 6 andetag per sida                              |  |
| <b>9</b>  | <b>STANDING SINGLE ARM ROTATIONS</b><br>3 x 10 repetitioner per sida                       |  |
| <b>10</b> | <b>KNEELING ONE ARM TABLE TOP STRETCH</b><br>3 x 6 andetag per sida                        |  |
| <b>11</b> | <b>ISOLATED HAMSTRING STRETCH WITH ROTATION AND PULLBACK</b><br>3 x 10 rotationer och lyft |  |
| <b>12</b> | <b>ANKLE KNEE CROSSOVER TWIST</b><br>3 x 6 andetag per sida                                |  |
| <b>13</b> | <b>I-T BAND STRETCH MODIFIED</b><br>3 repetitioner   |  |

14

**PELVIC ROLLS**

2 x 20 repetitioner



15

**SITTING KNEE SQUEEZES**

3 x 10 repetitioner



16

**STANDUPS**

3 x 10 repetitioner



17

**AIRBENCH**

1 minuter



18

**STATIC DOG POSITION**

1 minuter





# Kortprogram

**1** **RUNNER'S STRETCH**  
3 x 6 andetag



**5** **INNER THIGH LIFTS**  
3 x 10 repetitioner



**6** **HOOKLYING KNEE SQUEEZES**  
3 x 10 repetitioner



**7** **SUPINE FOOT CIRCLES AND POINT FLEXES**  
2 x 15 repetitioner per riktning



**8** **STANDING ONE ARM PEC STRETCH**  
3 x 6 andetag per sida



**9** **STANDING SINGLE ARM ROTATIONS**  
3 x 10 repetitioner per sida



**11** **ISOLATED HAMSTRING STRETCH WITH ROTATION AND PULLBACK**  
3 x 10 rotationer och lyft



**15** **SITTING KNEE SQUEEZES**  
3 x 10 repetitioner



**16** **STANDUPS**  
3 x 10 repetitioner



**17** **AIRBENCH**  
1 minuter



**18** **STATIC DOG POSITION**  
1 minuter





# Superkort program

## 1 RUNNER'S STRETCH

3 x 6 andetag



## 5 INNER THIGH LIFTS

3 x 10 repetitioner



## 6 HOOKLYING KNEE SQUEEZES

3 x 10 repetitioner



## 7 SUPINE FOOT CIRCLES AND POINT FLEXES

2 x 15 repetitioner per riktning



## 11 ISOLATED HAMSTRING STRETCH WITH ROTATION AND PULLBACK

3 x 10 rotationer och lyft



## 15 SITTING KNEE SQUEEZES

3 x 10 repetitioner



## 16 STANDUPS

3 x 10 repetitioner



## 17 AIRBENCH

1 minuter



# 1 RUNNER'S STRETCH

3 x 6 andetag

Runner's stretch är en stretchövning som släpper på stelheter i vad och baklår och främjar stående med raka fötter.

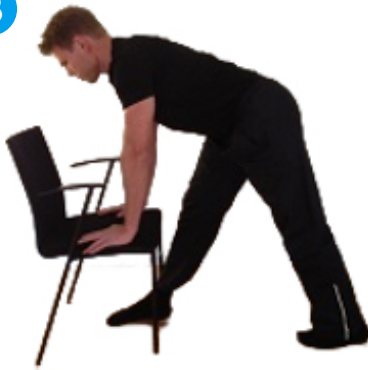
A



## Ställ dig framför en stol på vänster knä

- Håll händerna på sitsen.
- Tredje tån ska peka rakt fram på båda fötterna.
- Vänstra benets knä ska ha kontakt med hälen på den högra foten.

B



## Sträck på benen upp i stående och håll kvar händerna

- Håll knäna raka.
- Stå med lika vikt på båda fötterna.
- Vikten ska vara jämnt fördelad på hela fötterna.
- Skjut höger höft bakåt, så höfterna blir parallella.

**Du bör känna en töjning i vänster vad och i höger lårs baksida.**

Om du inte känner töjningen kan du stå med fötterna i höftbredd istället för i linje med varandra. Tippa fram bäckenet och överkroppen för att öka töjningen.

C

## Håll kvar 6 andetag

- Andas med magen, in genom näsan, ut genom munnen.
- Fördjupa töjningen för varje andetag.

D

## Gör samma sak med andra benet fram

E

## Upprepa hela instruktionen 3 gånger

# 2 SPIDEY CRAWLS STATIC

3 x 4 andetag per sida

Spidey crawls är en stretchövning som släpper på stelheter vid lårets insida och baksida, närmast höften. Den aktiverar höftböjaren på djupet, vilket bidrar till generellt ökad funktion kring höft, bäcken och ländrygg.

A

## Stå i armhävningsposition

- Håll händerna tätt ihop, rakt under axlarna.
- Benen ska vara raka med fötterna höftbrett isär.



B

## Lyft ena benet i rak linje till handens utsida

- Låt foten peka rakt ned eller lätt inåt medan du lyfter benet.
- Hälen ska hamna rakt under knäet.
- Den främre foten ska peka rakt fram, ej utåt.
- "Lirka" det främre benets knä mjukt ut och in för att sjunka ner djupare på främre ljumsken.



**Du bör känna en töjning ända ned i botten på ljumsken.**

Vila det bakre knäet mot golvet för ett enklare utförande än på bilden.

Var noga med att den främre foten hela tiden pekar rakt fram och att knäet hålls ut något.

C

## Håll ett par andetag

D

## Gör samma sak med andra benet fram

E

## Upprepa 4 gånger



# 3 STANDING QUAD STRETCH

2 x 6 andetag per sida

*Standing quad stretch är en stretchövning som släpper på stelheter i framsidan av höfterna genom att aktivera sätesmuskulaturen. Har du en ökad nedre svank kan denna minska, samtidigt som du får lättare att sträcka på höften med sätesmusklerna.*

A



**Stå på höger ben, böj vänster ben och sätt vänster fot mot en stol.**

- Höften ska ej skjuta ut åt sidan.
- Se till att ståfoten är rak.
- Vänster lår ska vara parallellt med höger ben.
- Håll överkroppen upprätt med magen avslappnad.

B

**Tippa bäckenet bakåt och plana ut ländryggssvanken.**

- Använd sätesmusklerna och dra in svansen mellan benen.
- Spänn inte vänster fot eller knä.

C

**Håll 6 andetag.**

D

**Byt sida och håll 6 andetag.**

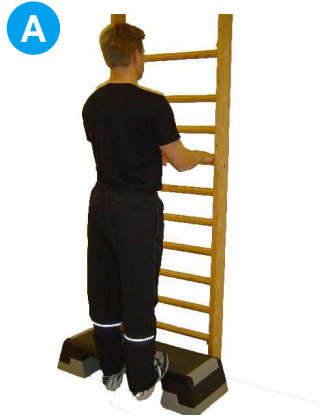
E

**Upprepa hela instruktionen 2 gånger.**

# 4 GRAVITY DROP

2 x 3 minuter

*Mjuka upp spänningar i vaderna, öka rörligheten i fotlederna, bidra till en rakare fotposition, minska en ev. rotation i bäckenet.*



Stå på ett trappsteg med fötterna höftbrett, pekandes rakt fram, håll med ena eller båda händerna om räcken för stöd och flytta dig bakåt tills hälarna är utanför trappsteget hängande i luften (du står på trampdynorna). Se till att fötterna fortfarande pekar rakt fram, att du har jämn belastning på bägge fötterna och att vikten är jämnt fördelad på varje trampdyna (det är vanligt att man lägger mer vikt antingen på in- eller utsidan av trampdynan). Höfterna skall nu befinna sig rakt ovanför fotlederna. Magen, sätesmuskulaturen och axlarna skall vara avslappnade och knäna naturligt raka. Tänk dig att du för varje utandning sjunker allt längre ner med hälarna (samtidigt som höfterna fortfarande befinner sig rakt ovanför fotlederna och fötterna hålls lätt raka - de kommer att vilja att vrida sig utåt ju djupare du sjunker). Andas med magen och håll angiven tid, känn töjning i vaderna.

# 5 INNER THIGH LIFTS

3 x 10 repetitioner

*Släpper på stelhet i sidobålmusklerna och aktiverar adduktorerna med rakt ben vilket bidrar till balans mellan in- och utsida av höfterna och hjälper till att balansera en utåtvriden fot.*

A



Ligg ner på vä sida med skulderbladen, båda sätesmusklerna och vä häl mot väggen. Lägg en kudde under hö knä och vila ner huvudet på vä arm. Håll det raka benets lår spänt, knäet rakt och foten böjd mot dig OCH upp mot taket så mycket som möjligt.

B



Bibehåll denna position medan du lyfter och sänker det raka benet **LÄNGS MED VÄGGEN** så högt du kan med insidan av låret/ljumsken. Repetera valt antal gånger och gör sedan övningen likadant på andra sidan.

# 6 HOOKLYING KNEE SQUEEZES

3 x 10 repetitioner

Hooklying knee squeezes är en aktiveringsövning för ljumskar och höftböjare. Den ser till att bäckenet stabiliseras och inte faller bakåt. Därmed motverkas en utplaning av svanken.

A



**Ligg på rygg med en 15 cm tjock kudde mellan böjda knän.**

- Håll fötterna höftbrett riktade rakt fram.
- Låt armarna ligga i en 45-gradig vinkel från kroppen med handflatorna uppåt.
- Känn efter så du har en neutral svank.
- Du ska kunna få in en handflata under svanken, varken mer eller mindre.

B

**Bibehåll denna position medan du pressar inåt mot kudden.**

- Använd musklerna på insidan av låren/ljumskarna.
- Öka gradvis, liksidigt med vänster och höger ben i 2-3 sekunder.
- Slappna sedan av helt.

C

**Upprepa 10 gånger**

- Var noga med att bibehålla en neutral svank.
- Slappna av i mage, rygg och skuldra.

D

**Upprepa hela instruktionen 3 gånger.**

# 7 SUPINE FOOT CIRCLES AND POINT FLEXES

2 x 15 repetitioner per riktning

*Balanserar underbenets muskulatur, stärker höftböjaren och muskulaturen mellan skulderbladen och bidrar till en generell aktivering av posturalmuskulaturen.*

A



Ligg på rygg, böj upp det ena benet upp mot samma sidas axel maximalt, så att känner att främre höften (höftböjaren) aktiverar ordentligt för att hålla benet där. Sätt händerna på sidorna av låret för stabilitet och sträck upp bröstet och håll ihop skulderbladen bak i ryggen under hela rörelsen (om det känns svårt att nå benet kan du hålla armarna snett ut åt sidorna istället, fortfarande med skulderbladen ihop under hela övningen). Spänn låret på det raka benet och pressa ner knävecket mot golvet samt böj upp foten mot knäet och håll.

B



Håll det böjda benet i maximal böjning med höftböjaren medan du gör stora cirklar med foten - utåt, därefter inåt (var noga med den inre/övre delen av cirkeln). Böj och sträck därefter foten upp och ner (böj foten rakt upp mot knäet - ej ut åt sidan). Kom ihåg att sträcka bröstryggen och hålla ihop skulderbladen hela tiden och byt ben efter valt antal repetitioner.

# 8 STANDING ONE ARM PEC STRETCH

3 x 6 andetag per sida

Släpper på stelheter i bröstmuskulaturen vilket främjar en förbättrad skulderposition och axelrörligheten.

A



Stå enligt bild med höger ben fram med knäet böjt och vänster ben bakom och lätt utåtvidret. Lagg höger armbåge mot en dörrkarm eller en vägg strax ovan axelhöjd bakom kroppen och stå med belastningen på benen (framförallt hö ben) - inte hängandes på armen. Detta är mycket viktigt för att få rätt stretcheffekt i bröstmuskeln.

B



Luta kroppen något framåt (skjut bak höfterna något) och vrid överkroppen åt vänster så att du känner en stretch i höger bröstmuskel. Andas med magen och håll kvar belastningen på höger ben medan du mjukt och gradvis vrid överkroppen alltmer åt vänster för att känna mer stretch i bröstmuskeln. Byt sida efter angiven tid.

# 9 STANDING SINGLE ARM ROTATIONS

3 x 10 repetitioner per sida

*Släpper på spänningar mellan skulderbladet och överarmen och förbättrar funktionen och frigör rörligheten i axelleden.*



Stå med sidan mot en vägg på armlängds avstånd, med fötterna pekandes rakt fram, magen avslappnad. Sätt handen närmast väggen på väggen enl bilden med fingrarna pekandes rakt upp. Håll armbågen rak och för ihop skulderbladen mot varann (rakt bakåt, ej uppåt!), magen fortfarande avslappnad. Vrid nu raka armens överarm ut och in (genom att vrida armbågen utåt och inåt) utan att vrida handen, böja armbågen eller släppa skulderbladspositionen (de skall hela tiden hållas bak och ihop). Vrid så långt ut och in under valt antal repetitioner och byt sida mellan varje set. Låt magen slappna av hela tiden. Du bör känna en stretch i raka armens axel och arm, ev. även ut i fingrarna till en början. När du gjort övningen i några set bör det kännas mindre stramt, samtidigt som rörligheten ökar i axeln/armen.

# 10 KNEELING ONE ARM TABLE TOP STRETCH

3 x 6 andetag per sida

*Släpper på stelheter i latissimus dorsi (stora breda ryggmuskeln och ...*

A



Ställ dig på knä och lägg ena armbågen på kanten av en stol el. dyl och den andra handen på golvet för avlastning. Bredda knäna och sjunk med överkroppen neråt (rumpan putar ut och svanken ökar) och så att du hamnar i parallell position med golvet. Knäna är nu strax framför höfterna. Håll överarmen/armbågen nära huvudet och handen på axeln så och sjunk allt djupare så att du känner en stretch i baksidan av armen och kring armhålan/sidan av kroppen. Kom ihåg att avlasta med "golv"handen (det får ej göra ont i stretcharmen/axeln). Andas med magen och sjunk allt djupare ner ju längre du håller positionen.



# 11 ISOLATED HAMSTRING STRETCH WITH ROTATION AND PULLBACK

3 x 10 rotationer och lyft

*Släpper på stelheter i baklår och kring höftens rotatorer. Hjälper till att återskapa en "nedre" svank. Förbättrar förmågan att aktivera höftböjarna.*

A



Ligg på rygg med skinkan nära väggen och ena benet upp på väggen (med lätt böjt knä). Andra benet hålls ut genom dörröppningen raklångt på golvet (med spänt lår och böjd fot). Foten skall peka rakt upp mot taket (ej vrida sig utåt sidan). Slappna av överkroppen och var noga med att du ligger JÄMN på bägge höfterna, medan du gradvis sträcker "uppe"benets knä samtidigt som du böjer fotleden ner mot knäet. Det kommer nu förmodligen att sträcka ordentligt i baksidan av låret på "uppebenet". Fortsätt att räta på benet medan du nu även vrider benet ut och in maximalt med höftmusklerna (ligg fortfarande jämn på bakre höfterna) och lyfter ut foten från väggen mellan varje vridning. Golvbenet hålls hela tiden rakt med spänt lår och böjd fot. Sträva efter att komma med skinkan ända intill väggen samtidigt som du kan sträcka benet helt rakt som i bilden. Kom ihåg att slappna av överkroppen hela tiden.

# 12 ANKLE KNEE CROSSOVER TWIST

3 x 6 andetag per sida

Släpper på spänningar och stelhet kring höftpartiet/ländryggen. Hjälper till att återskapa en "nedre" svank.

A



Ligg på rygg med knäna böjda i en 90 gradig vinkel och fötterna pekandes rakt fram och i höftbredd. Sträck ut armarna åt sidan med handflatorna uppåt. Kors över fotled över hö knä. Pressa över knäet bortåt så att du känner en töjning i över sätet/utsida höft.

B



Fäll från denna position benen åt hö (med över foten kvar på knäet), tills hö lår ligger mot golvet (bäckenet vrider sig åt hö). Det är viktigt att hö foten inte glider åt över när du fäller ner benen. Över foten ligger nu mot låret, men når ej ända ner till golvet (se bilden). Vrid huvudet hela vägen åt över och slappna av i skulderpartiet. Fortsätt att mjukt pressa över knäet bortåt/utåt och känn en töjning i utsidan av över höft. Andas angivet antal långsamma andetag med magen och pressa knäet gradvis mer och mer bortåt. Slappna av helt i överkroppen under hela övningen. Håll angiven tid och upprepa på motsatt sida.

# 13 I-T BAND STRETCH MODIFIED

3 repetitioner

*Addresserar motrotation i bröstrygg och bäcken samtidigt som den effektivt släpper på laterala spänningar i utsida lår, höft, sidan av bålen, bröstmuskulaturen.*

A



Ligg på rygg med böjda knän, fötterna höftbrett och riktade rakt framåt. Låt armarna ligga i en 45- gradig vinkel från kroppen, handflatorna uppåt.

B



Korsa höger ben över vänster som i bilden och fäll lugnt benen åt höger så långt som möjligt. Vrid huvudet mjukt åt vänster så långt som möjligt och slappna av i denna position. Du bör nu känna en stretch i utsidan av vänster höft. Ligg kvar i denna position under angiven tid och byt sida.

# 14 PELVIC ROLLS

2 x 20 repetitioner

Återskapar förmågan till liksidig krumning och svankning (flexion/extension) av nedre ländryggen

A



Ligg på rygg med böjda knän, fötterna pekandes lätt inåt. Fötterna, knäna och höfterna bör vara i linje med axlarna. Tippa ditt bäcken bakåt så att svanken planar ut mot golvet (men slappna av magen och undvik att skjuta på med benen, höftmusklerna skall utföra rörelsen), tippa sedan bäckenet framåt genom att dra med främre höftmusklerna, för att åstadkomma en ökad svank i ländryggen (du skall alltså ej skjuta på med ryggen/axlarna). Det skall kännas som att nedre magen putar ut när du är i full svankposition. Repetera i en mjuk sekvens. Andas in då du svankar, andas ut då du planar ut svanken. Kom ihåg att peka lätt inåt med fötterna, slappna av i magen, övre ryggen/axlarna och i benen.

# 15 SITTING KNEE SQUEEZES

3 x 10 repetitioner

*Stärker kroppens förmåga att sitta med höftböjarna istället för ytliga ryggmusklerna. Används som förövning till flexion floor twist för att stabilisera höfterna och få en bättre effekt av den.*

A



Sitt på en stol/pall med höfterna i en 90 gradig vinkel (ej högre), en kudde mellan knäna, fötterna i höftbredd, pekandes rakt fram och med hälarna rakt under knäna. Armarna hänger avslappnat längs sidorna. Slappna av magen och tippa fram bäckenet så att du svankar med NEDRE ländryggen, övriga ryggen sträcker sig naturligt så att axlarna befinner sig rakt ovanför höfterna. Håll den framåttippade bäckenpositionen och magen HELT avslappnad medan du trycker LIKSIDIGT och mjukt inåt mot kudden i två-tre sekunder och slappna av. Känn att du tar i med ljumskarna och främre höfterna. Om du känner att du tar i mest med svanken kan det bero på att du lutar bålen lätt framåt och/eller att du ej slappnar av magen ordentligt. Kom ihåg att hålla hälarna rakt under knäna med fötterna pekandes rakt framåt under hela övningen. Upprepa valt antal repetitioner, promenera gärna några steg mellan varje set.

# 16 STANDUPS

3 x 10 repetitioner

*Stärker höftböjarna till att hålla bäckenet i en framåttippad position, stärker bröstryggen och skuldrorna och främjar därmed en mer upprätt bröstryggsposition.*

A



Sitt på en stol med händerna korsade bakom huvudet, armbågarna tillbakadragna, skulderbladen ihop bak i ryggen. Håll fötterna och knäna höftbrett, tårna riktade rakt framåt, hälarne rakt under knäna.

B



Tippa bäckenet framåt så att du svankar med ländryggen, och ställ dig upp med så lite framåtlutning av överkroppen som möjligt (med bibehållen framåttippning av bäckenet (=svank) och armbågarna ut åt sidorna/skulderbladen ihop. Håll vikten på hälarne (utan att lyfta tårna) under själva uppresningen. Det är mycket viktigt att knäna ej faller inåt (mot varann) eller att fötterna vrider sig utåt under hela övningen. Res dig helt och sätt dig sedan ner igen, fortfarande med bibehållen svank och överkroppssposition. Om det är svårt att resa sig upp från denna position, kan du till en början ha hälarne något närmare stolen, så blir det lättare att resa sig upp. Var noga med att ha vikten på hälarne när du reser dig upp.

# 17 AIRBENCH

1 minuter

*Stärker framsida lår, djupa höftböjarna samtidigt som ländryggen slappnar av. Lär kroppen att belasta liksidigt på båda benen.*

A



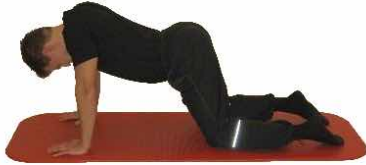
Stå framför en spegel (om möjligt) mot en vägg med fötterna höftbrett, riktade rakt framåt. Gå med fötterna rakt utåt från väggen ungefär 60-80 cm samtidigt som du böjer knäna och glider ner med ryggen längs väggen tills knäna nästan når en 90 gradig vinkel. När du befinner dig i denna position skall knälederna befinna sig rakt ovanför hälarna, knäna och fötterna skall vara i höftbredd och pekandes rakt fram. Tippa nu bak bäckenet så att svanken planar ut mot väggen, låt huvudet och axlarna slappna av framåt (de bör ej vidröra väggen). Kontrollera att höfterna är jämnhöga (dvs att ingen höft står högre), att höfterna är i rak linje med fötterna (skifta ej höfterna åt någon sida) och att du står med vikten jämnt fördelad på hälarna. Slappna av baklåren, skinkorna och överkroppen och andas med magen. Du bör nu känna kraftigt muskelarbete i ovansidorna av låren upp mot höfterna. OBS - Kom ihåg att hålla vikten jämn på hälarna under hela övningen.

# 18 STATIC DOG POSITION

1 minuter

*Släpper på spänningar i framsida av skuldrorna och lär kroppen att få ihop skulderbladen liksidigt, förbättrar brösttryggshållningen, släpper på spänningar i nacken, hjälper till att återskapa belastningsfördelningskedjan från skuldror till bäcken.*

A



Stå på alla fyra med händerna rakt under axlarna och höfterna ca 10 cm framför knäna. Slappna av magen, låt bäckenet tippa framåt så att det blir en svank i ländryggen, låt bröstet sjunka ned mot golvet och skulderbladen "kollapsa" ihop i ryggen. Slappna av nacken helt så att huvudet hänger ner. Armarna hålls raka. Om du känner obehag i svanken kan du skjuta bak höfterna något. Slappna hela tiden av magen och håll ihop skulderbladen, armarna raka och huvudet hängades ner. Håll under angiven tid.