

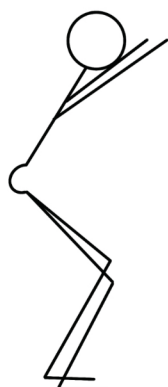
# Rörlighet - och styrketräning endast med kroppen som redskap

## Uppvärmning

- rotera huvudet, åt båda hållen
- rotera armarna, både framåt och bakåt
- rotera bålen; tänk på att aktivera magen genom att dra naveln in mot ryggraden. Lås knäna så att de hela tiden pekar framåt
- rotera höfterna; stå på ett ben med det andra benet i 90 grader och gör rörelsen från höften. Byt håll.
- rulla hela vägen ner mot golvet, rulla hela vägen upp igen kota för kota med början från ländryggen hela vägen upp till nacken.

## Lite styrka och balans

- benböj; tänk på att aktivera magen, dra naveln in mot ryggraden. Rumpan långt bak, vikten på hälarna. Knäna pekar rakt över den mittersta tån. Försöker att hålla en normal S-kurvatur i ryggraden, dvs inte krumma eller svanka i ryggen. Armarna kan om man vill sträckas upp i linje med öronen när man böjer knäna.



## Benböj + upp på tå

- samma som vid benböj men när du kommer upp trycker du dig själv upp på tå och hittar balansen innan du böjer till benböj igen.

## Benböj pulsa

- stanna i en benböj och pulsa genom att "gunga" lite lätt i knäna i en liten rörelse upp och ner. Viktigt att behålla vikten på hälarna och inte tappa hållningen i överkroppen.

## Plankan

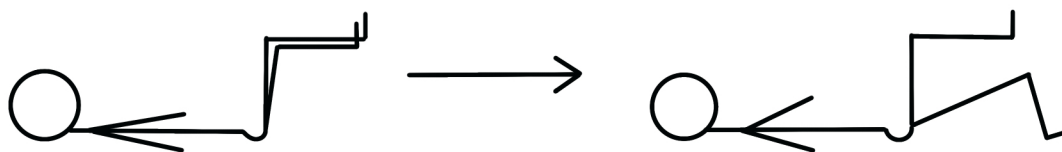
-rak, statisk; placera underarmarna i golvet med armbågarna rakt under axlarna. Släpp av knäna och stå på tå antingen tätt ihop med fötterna eller höftbenet isär. Dra naveln in mot ryggraden för att aktivera magen, spänn rumpan. Näsan pekar ner mot golvet, lyft upp nacken så att du har en rak linje från toppen av kroppen hela vägen ner till hälarna.



- rotation; samma utgångsposition som en rak plank men med lite bredare mellan fötterna för att kunna rotera fötterna. Roter höfterna med strävan ner mot golvet (Inte doppa i golvet). Dra dig sedan tillbaka till en rak plank med hjälp av sidan av magen. Roter åt andra sidan.

## Table top

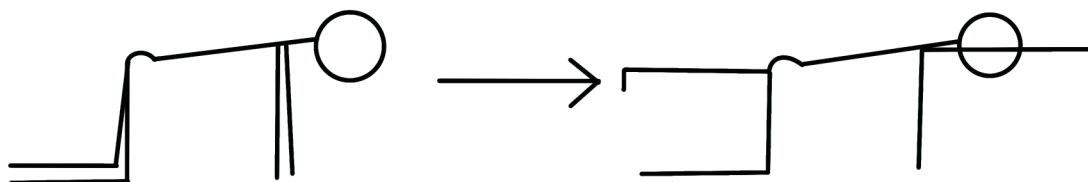
- ligg på rygg och lyft upp benen ett i taget till 90 grader, placera knäna rakt ovanför höfterna. Bibehåll 90 grader i knäna och gör rörelsen från höfterna, doppa hälen i golvet och lyft sedan tillbaka benet så att knät hamnar ovanför höften igen. Gör samma rörelse med andra benet. Det benet som inte rör sig ska vara kvar i 90 krater med knät ovanför höften.



## Stående på alla 4

- placera händerna rakt under axlarna och knäna rakt under höfterna. Dra naveln in mot ryggraden och se till så att området mellan skulderbladen är platt genom att aktivera händerna i golvet och "trycka" dig bort från golvet. Näsan pekar rakt ner mot golvet, lyft upp nacken så att den är i linje med ryggraden.

Börja med att sträcka ena benet rakt bak ut från höften för att sedan sätta tillbaka knät i golvet under höften igen. När det känns bra sträcker du motsatt arm rakt fram ut från axeln ungefär i höjd med örat.



## Hopp

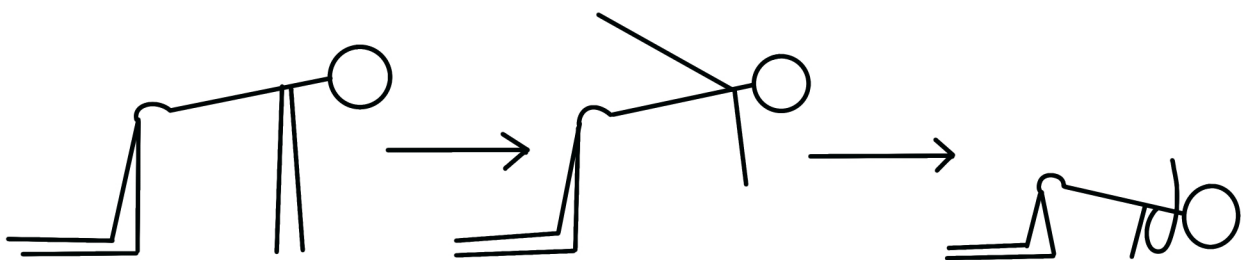
- jämfota hopp; utgå från en benböj för att ta sats på väg upp, ta hjälp av armarna och tryck de rakt bak när du hoppar. Landa mjukt med böjda knän så att musklerna i låten aktiveras i landningen.

- hopp fram på ett ben; utgå från benböj för att ta sats upp, ta hjälp av armarna och hoppa framåt för att landa med hela foten mjukt på ett ben med böjt knä.

## Rörlighet

I bröstryggen

- ställ dig på alla 4, händerna under axlarna och knäna under höfterna. Släpp av en hand och sträck armen i en rotation upp mot taket, titta på handen. Roterar ner armen under kroppen, sträck armen längs golvet så långt bort ifrån dig som du kan, lägg örat mot golvet. Gör om samma rörelse några gånger på samma sida för att sedan byta arm.

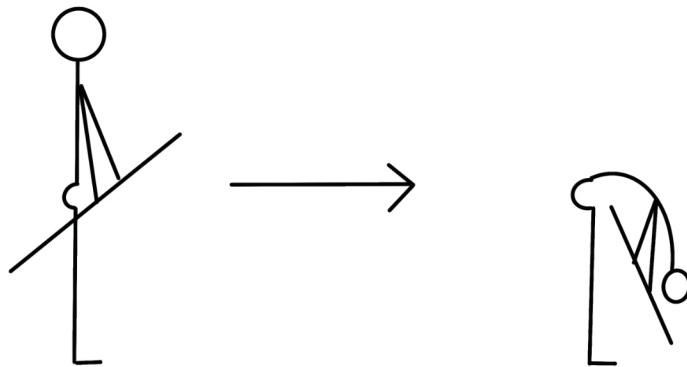




# Träning med pinne/klubba

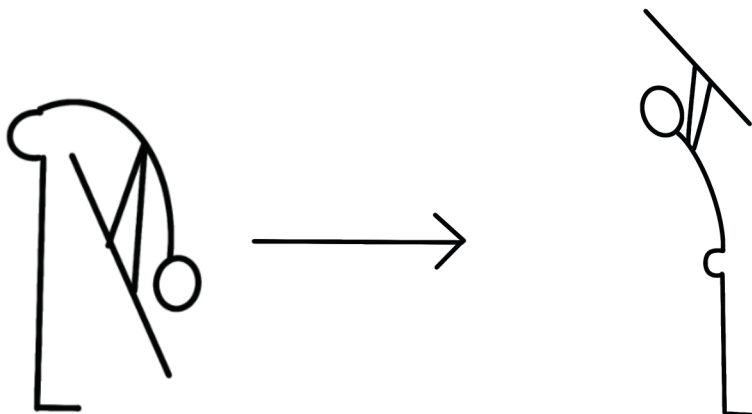
## Uppvärmning

- greppa pinnen höftbrett mellan händerna. Rulla ner mot fötterna, runda ryggen och rulla hela vägen upp genom att stapla kotorna på varandra.



- paddla kanot; ta i för varje årtag, höger arm nära höger höft och tvärtom för varje årtag.

- rulla ner och rulla upp koda för koda för att avsluta med lätt bakåtböjning i överkroppen. Tänk på att aktivera magen och sätet för att inte belasta ländryggen.



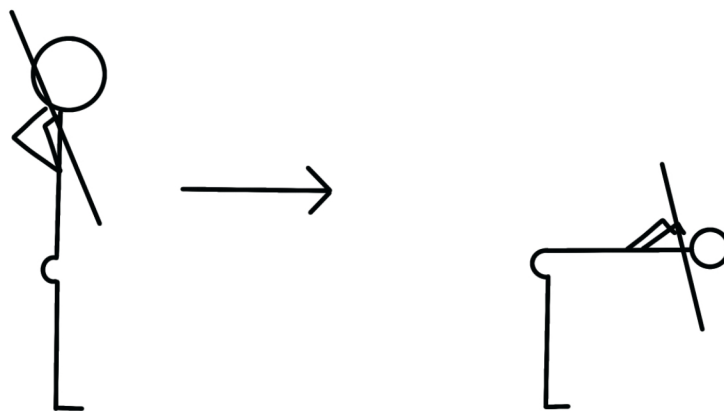
- pinnen placeras bakom nacken, bredda greppet mellan händerna och rotera överkroppen. Lås knäna så att de pekar rakt fram. Försök att rotera pinnen förbi din egen mitt, blicken rakt fram hela tiden. Inte rotera med höfterna och knäna.

## **Följande övningar görs i set om 3 övningar som görs i 3 varv**

### Set #1

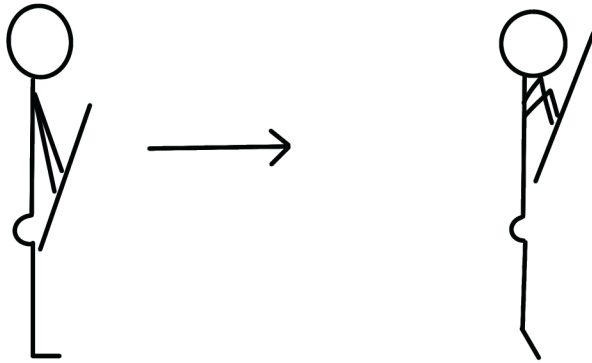
#### Framåtfällningar

- pinnen bakom nacken, axelbrett grepp mellan händerna. Aktivera magen genom att dra naveln mot ryggraden. Föll överkroppen framåt genom att endast ta ut rörelsen i höften, det händer inget i ryggen. På vägen tillbaka upp spänner man till i sätet och magen.



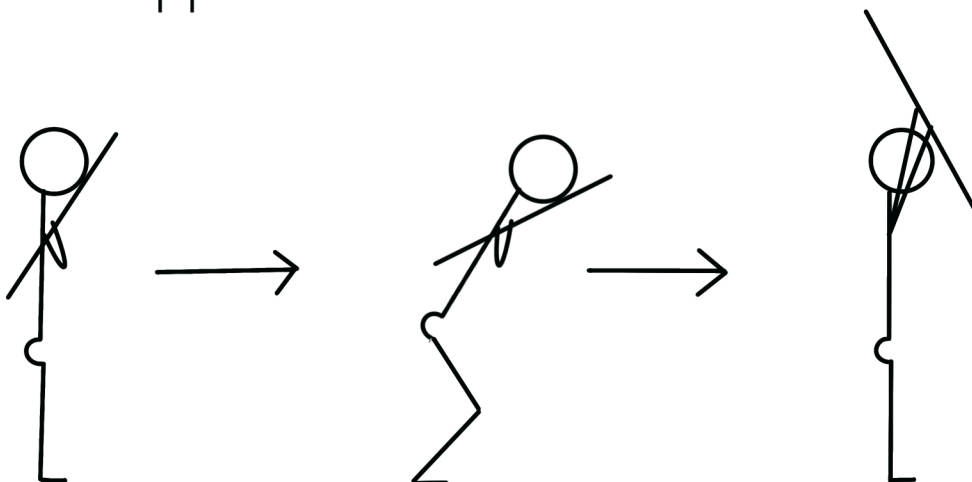
## Drag mot hakan

- börja med pinnen mot låren, höftbrett grepp mellan händerna. Dra pinnen upp mot hakan med höga armbågar samtidigt som du går upp på tå. Aktivera magen och sätet.



## Benböj med press

- placera pinnen mot nyckelbenen, armbågarna vända neråt. Aktivera magen, sjunk ner i benböj, vikten på hälarna. Aktivera sätet på vägen upp till raka ben (Liten lätt böjning i knäna i upprätt läge) och pressa pinnen ovanför huvudet. Obs! Inte hamna med pinnen med armarna i linje bakom öronen, utan du ska ana pinnen lite framför dig om du blickar upp mot den.

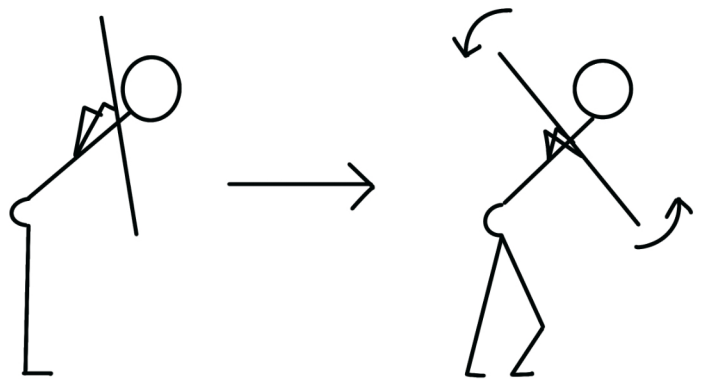


## Set #2

### Statisk framåtfällning med rotation

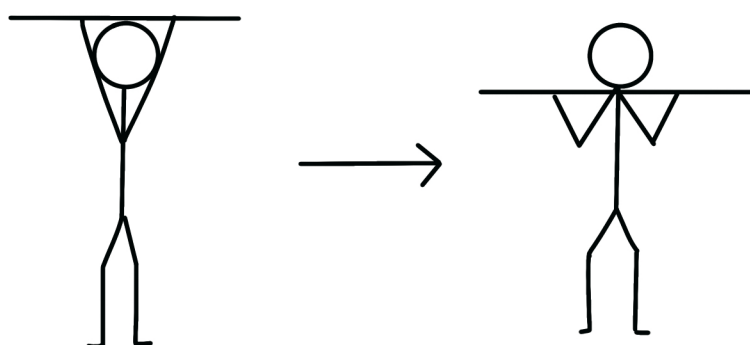
- placera pinnen på axlarna, brett grepp mellan händerna. Höftbrett, kanske lite bredare mellan fötterna. Aktivera magen, fäll överkroppen ca 45 grader framåt från höfterna, ryggens position ändras inte. Jätteviktigt att aktivera magen för att inte skada ländryggen!

Rotera sedan överkroppen genom att dra fram ena och andra änden på pinnen rakt framför dig, kanske korsa din egen mitt om det går. När höger arm går fram så böjer du lätt i höger knä och tvärtom



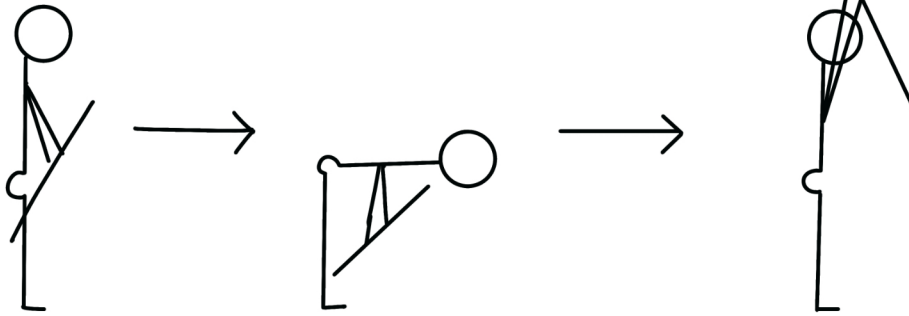
### Axeldrag

- håll pinnen med raka armar ovanför huvudet, med bredare grepp än axelbrett mellan händerna. Avaktivera magen och sätet. Dra sedan pinnen ner bakom nacken samtidigt som du "drar isär" pinnen mellan händerna. På detta sätt aktiveras axlarna och du drar ihop dina skulderblad.



## Nerrullning med press

- pinnen framför låren, aktivera magen. Rulla ner tills pinnen hamnar under knäna. Tappa inte hållningen i överkroppen! Rulla sedan upp igen för att avsluta med en press av pinnen ovanför huvudet.

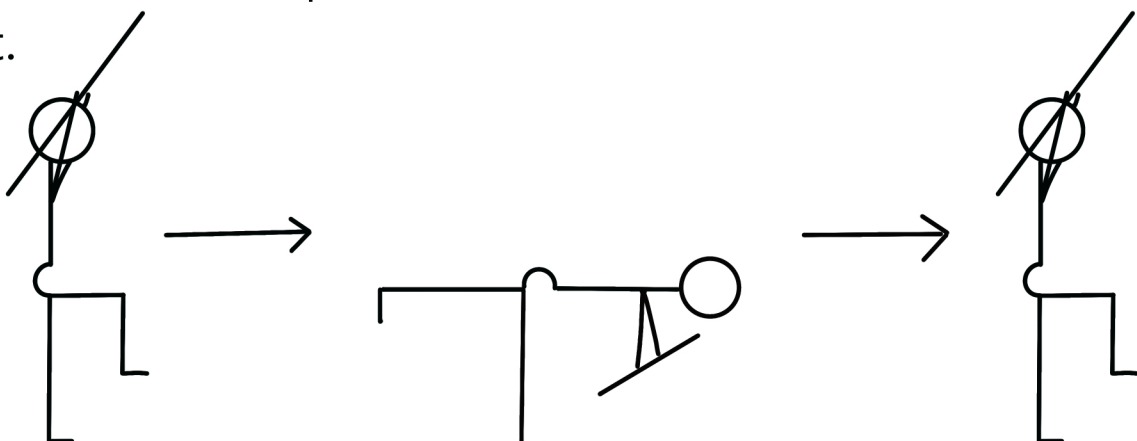


Set #3

## Draken

- stå på ett ben med det andra benet upplyft i 90 grader. Pinnen ovanför huvudet, släpp ner axlarna, dra ihop skulderbladen, aktivera magen.

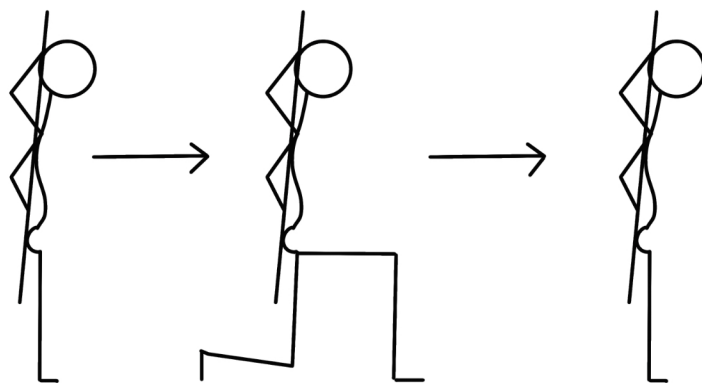
Fäll i höften, hållningen i överkroppen ändras inte. Det lyfta benet kommer bak och hamnar i slutläget utsträckt rakt ut från höften. Pinnen kommer ner mot marken utan att du tappar axlarna eller krummar i ryggen. Ta ut rörelsen i höften igen för att ta dig uppåt till utgångspositionen. Gör några gånger på samma ben innan du byter till andra benet.





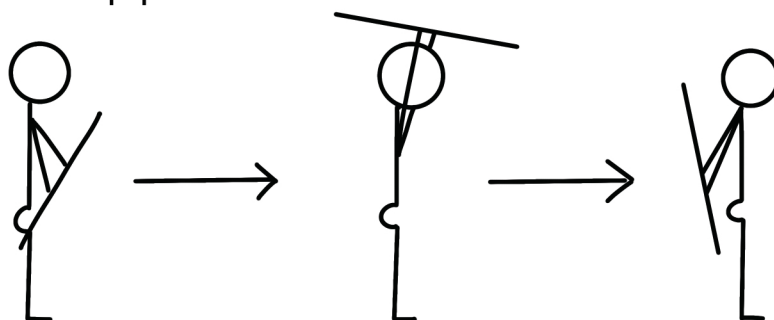
## Utfall

- placera pinnen bakom dig där du greppar pinnen med höger hand bakom huvudet och med vänster hand i svanken. Pinnen ska ligga an mot huvud, bröstrygg och säte. Stå höftbrett isär med fötterna och aktivera magen. Kliv nu fram med ena foten och landa i marken så att ditt knä hamnar rakt ovanför fotleden när du böjer knät. Under denna rörelse får inte pinnen lämna de 3 punkterna mot huvud, bröstrygg och säte. Skjut dig sedan tillbaka i utgångspositionen. Gör antingen några i rad på samma ben eller gör vartannat.



## Axelrotation

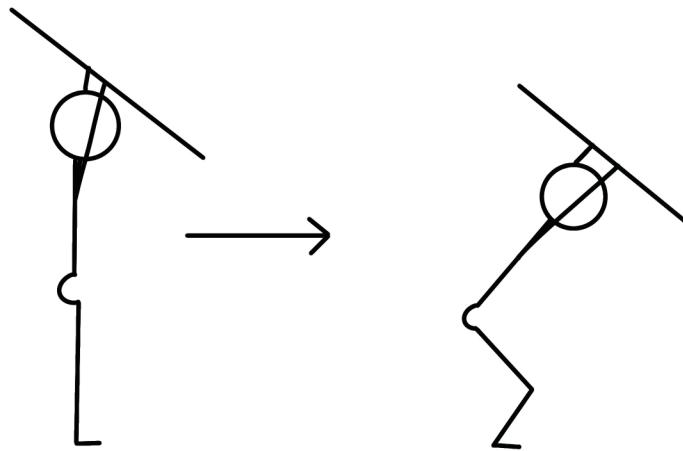
- börja med pinnen framför låren med brett grepp mellan händerna. Aktivera magen och sätet. Lyft sedan armarna rakt ut, upp ovanför huvudet och bakom huvudet ner mot sätet. Låt inte revbenen puta ut när pinnen är bakom dig utan sug tag i revbenen med magmusklerna. Gör rörelsen omvänd från sätet, upp ovanför huvudet och tillbaka framför låren.



## Set #4

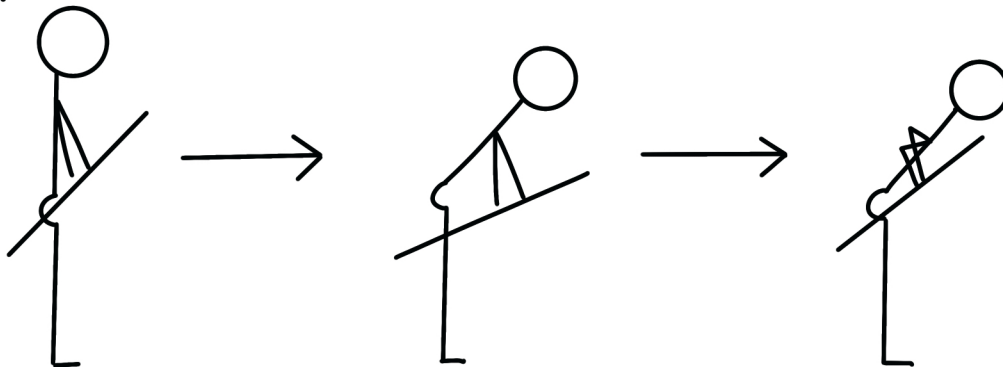
### Overhead benböj

- placera pinnen ovanför huvudet med armarna i linje med öronen. Aktivera magen. Gör en benböj utan att tappa hållningen i överkroppen, vikten på hälarna. Behåll armarna utsträckta ovanför huvudet genom hela rörelsen med armarna i linje med öronen. Aktivera sätet på vägen upp.



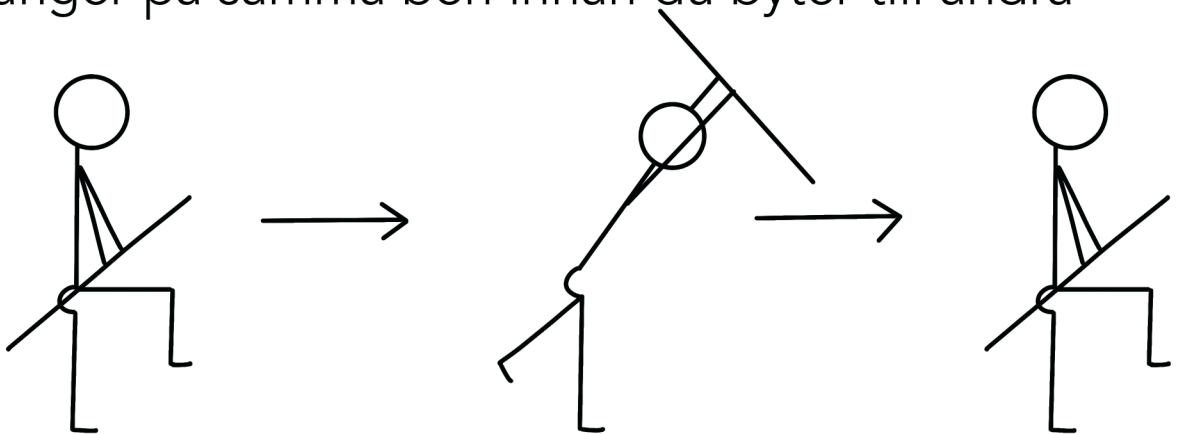
### Rodd

- håll pinnen med ett höftbrett grepp mellan händerna framför låren. Aktivera magen, fäll överkroppen från höften ca 45 grader framåt. Dra sedan pinnen i riktning mot din navel 3 ggr genom att dra armbågarna rakt bakåt nära din kropp. Lyft sedan upp överkroppen igen till upprätt position.



## Balans

- stå på ett ben, lyft det andra benet 90 grader, pinnen framför dig. Aktivera magen. Fäll överkroppen framåt med lätt fällning i höften. Sträck ut det fria benet rakt bakom dig och sträck pinnen upp ovanför huvudet med armarna i linje med öronen. Gå sedan tillbaka till startpositionen. Gör några gånger på samma ben innan du byter till andra benet.



## Extra övning för magen

- ligg på rygg med pinnen i händerna. Sträck ut armarna med pinnen bakom dig, och sträck ut benen utan att lägga ner dem i marken. Kura sedan ihop dig och dra pinnen under dina ben. Sträck sedan ut benen igen med pinnen under dina lår. Jobba sedan tillbaka igen med utsträckta armar bakom dig och utsträckta ben.

