

AKTIVA RÖRLIGHETSÖVNINGAR

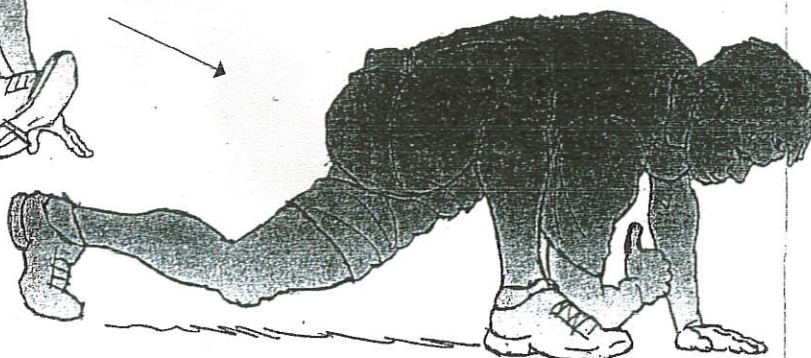
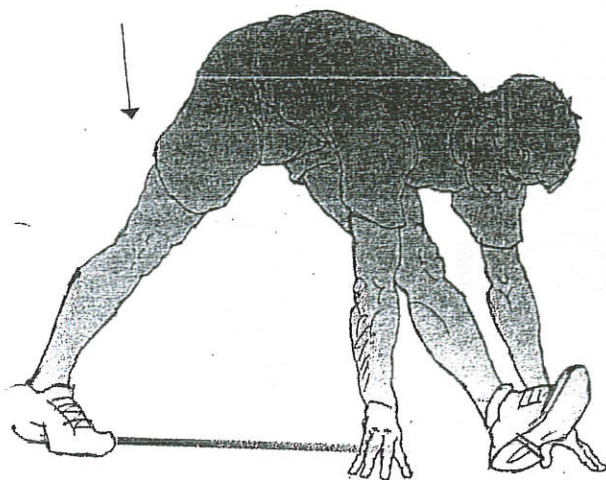
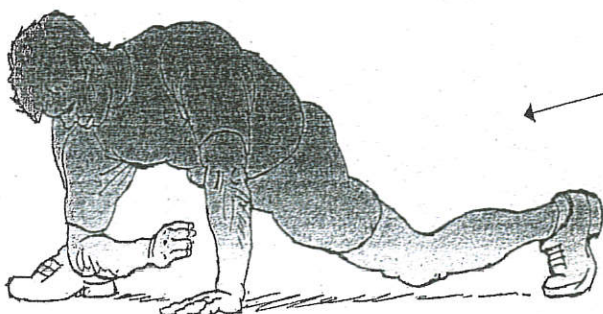
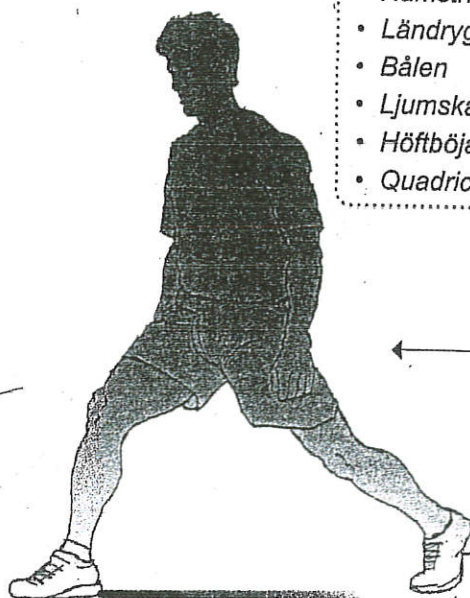
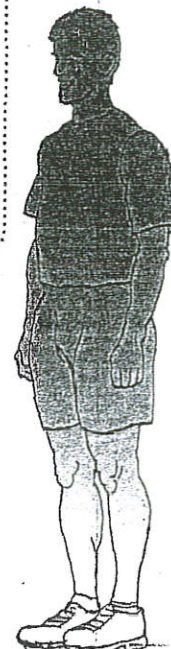
- ▶ Utfallssteg framåt
- ▶ Utfallssteg bakåt med bålrotation
- ▶ Vadstretch
- ▶ Handgång
- ▶ Draken
- ▶ Crossover
- ▶ Skorpionen
- ▶ Utfallssteg åt sidan
- ▶ Sumo
- ▶ Höftlyft med ett ben

Övningarna
visas på bifogad
DVD

Utfallssteg framåt

ÖKAR RÖRLIGHETEN I

- Höften
- Hamstrings
- Ländryggen
- Bålen
- Ljumskarna
- Höftböjarna
- Quadriceps



TÄNK PÅ

- Håll det bakre knät från marken
- Andas ut på vägen ner, dvs när armbågen närmar sig marken
- Båda händerna har kontakt med marken när du lyfter höften och drar upp tårna mot smalbenet.

DU SKA KÄNNA STRETCH I

- Ljumskarna
 - Bakre benets höftböjare
 - Främre benets skinka
- Under uppresningen ska du känna stretch i:**
- Främre benets hamstrings
 - Främre benets vadmuskulatur

1 x 5
reps per
sida

Grafik: BÖRJE NILSSON

Utfallssteg bakåt med bålrotation

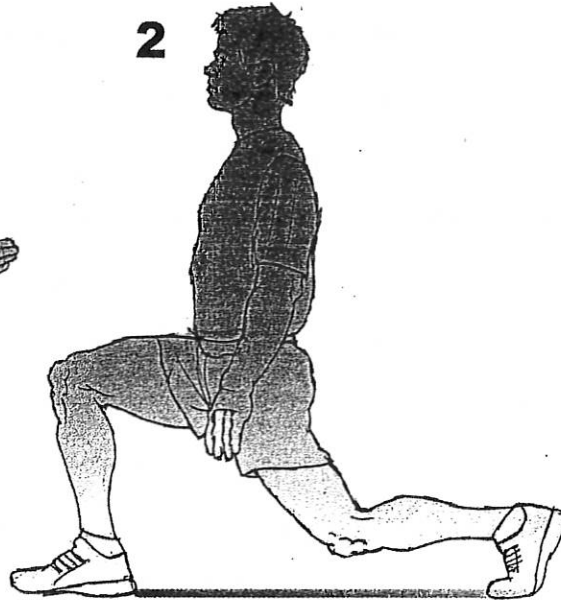
DU SKA KÄNNA STRETCH I

- Bakre benet, genom bålen och latissimus samt
- Höftböjarna

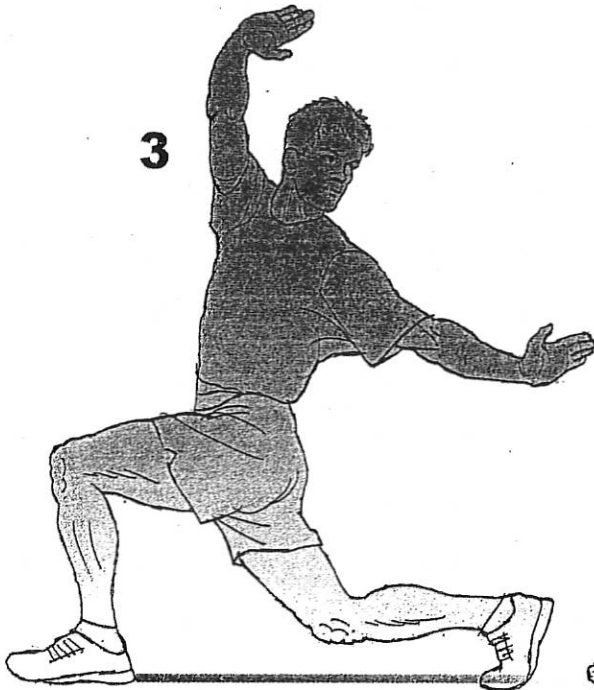
1



2



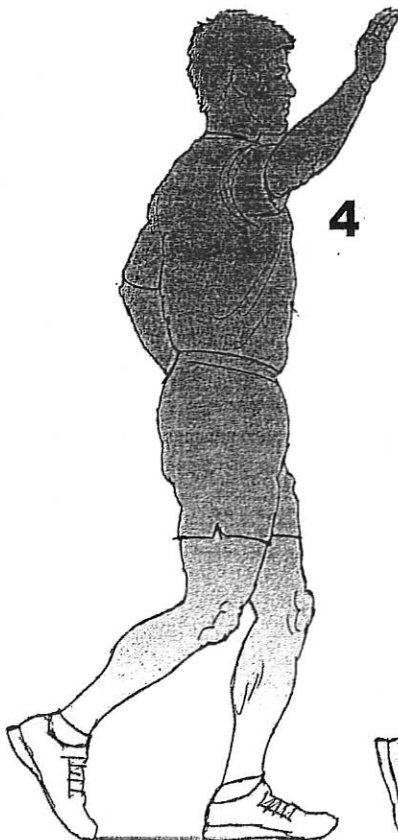
3



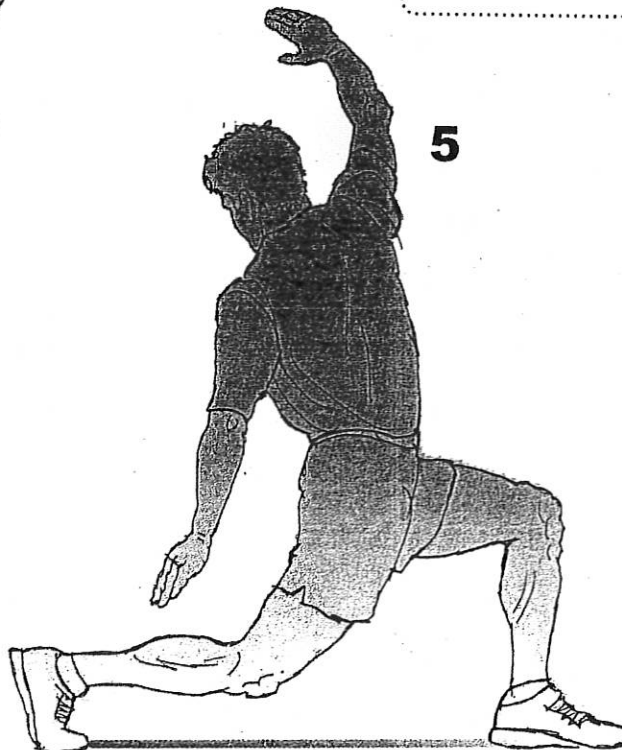
TÄNK PÅ

- Spänn skinkan på det bakre benet när du går bakåt för att rotera. Detta gör att höftböjaren stretchas.

4



5



ÖKAR RÖRLIGHETEN I

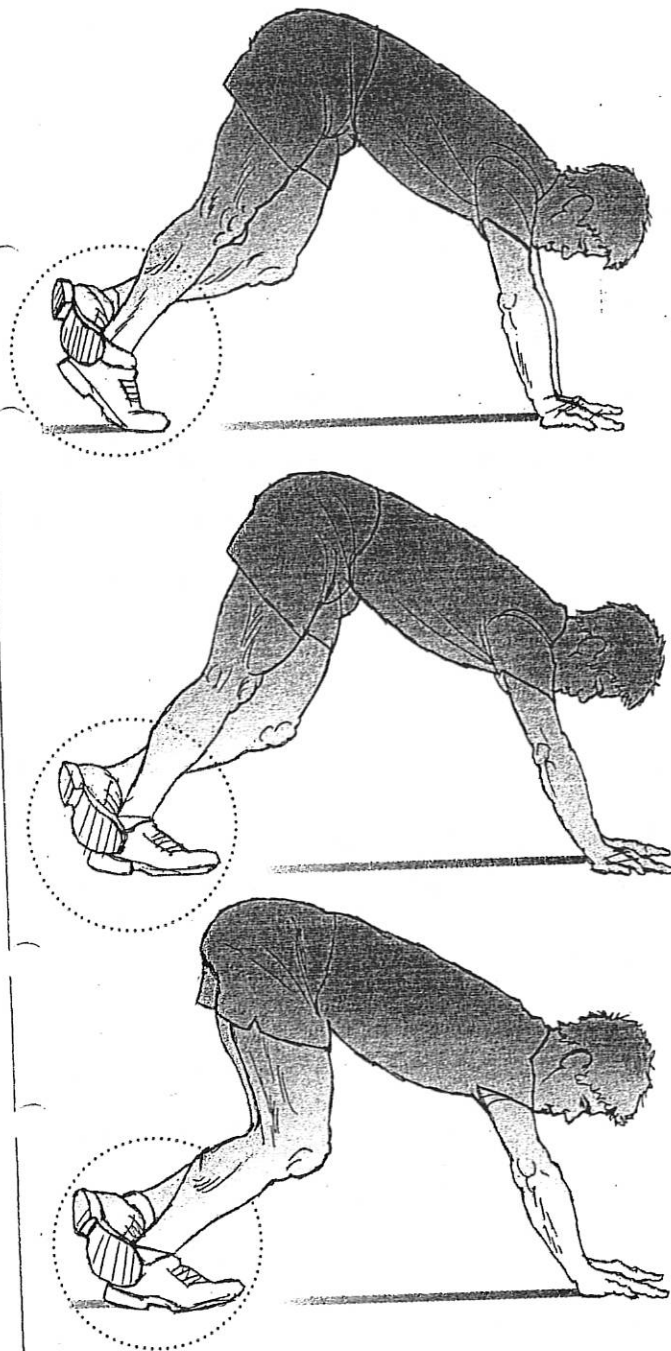
- Höftböjarna
- Quadriceps
- Bålmuskulatur
- Ljumskarna
- Stretchar allt från stortårna till händerna

1 x 5
reps per
sida

Grafik: BÖRJE NILSSON

Vadstretch

1 x 10 reps per sida



TÄNK PÅ

- Dra upp tårna mot smalbenet samtidigt som du trycker ner hälen i marken.
- Andas ut samtidigt som du pressar ner hälen i marken.
- När du stretchat med rakt knä, byt till böjt knä.

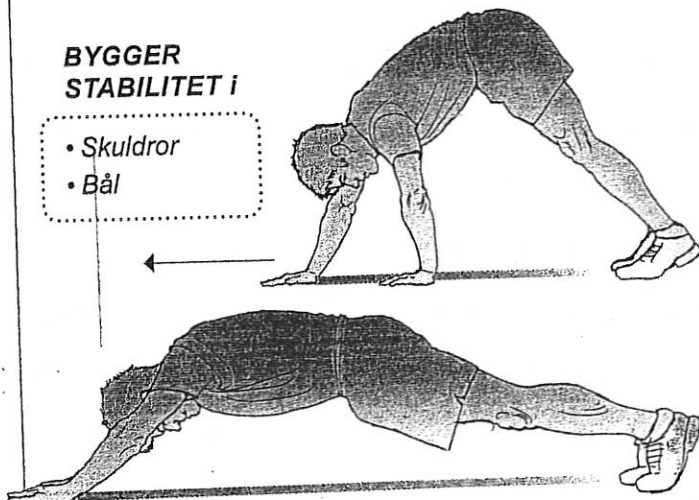
Handgång

1 x 5 reps per sida



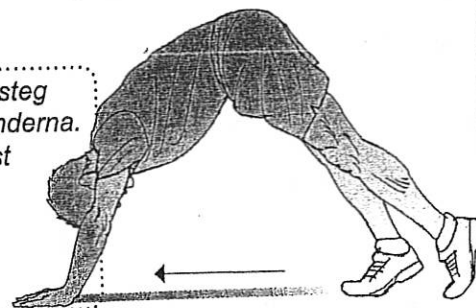
BYGGER STABILITET I

- Skuldror
- Bål



TÄNK PÅ

- Ta små, små steg tillbaka till händerna. Dvs gå endast med fötterna, använd inte knäna och höfterna



STRETCHAR

- Hamstrings
- Vader
- Ländryggsmuskler

DU SKA KÄNNA STRETCH I

- Hamstrings
- Ländrygg
- Skinkorna
- Vaderna
- Och det ska bränna på främre utsidan av underbenet

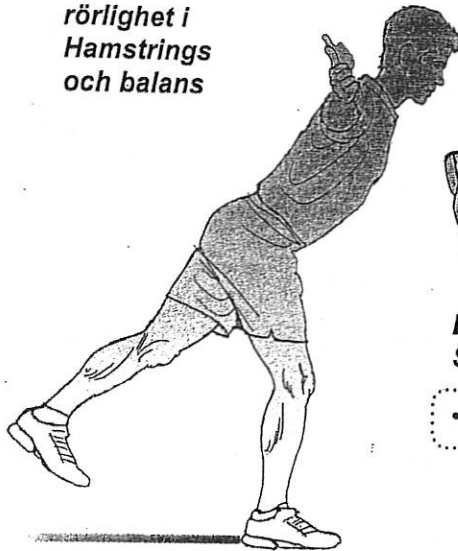
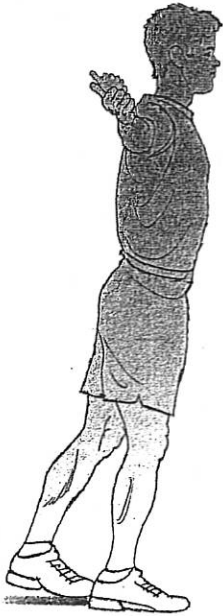


Grafik: BÖRJE NILSSON

Draken

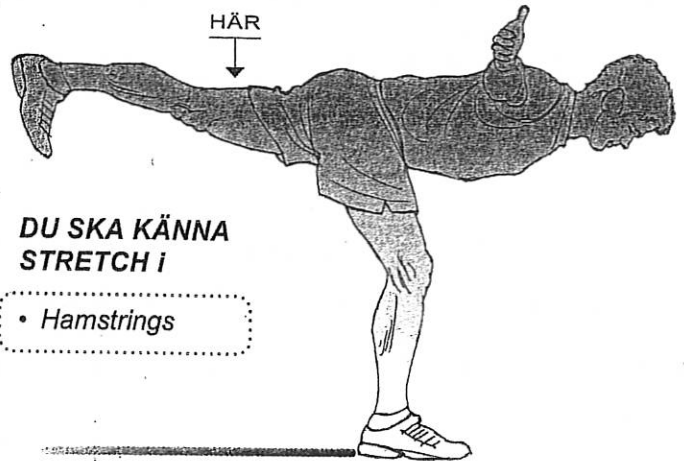
1 x 5 reps per sida

Förbättrar rörlighet i Hamstrings och balans



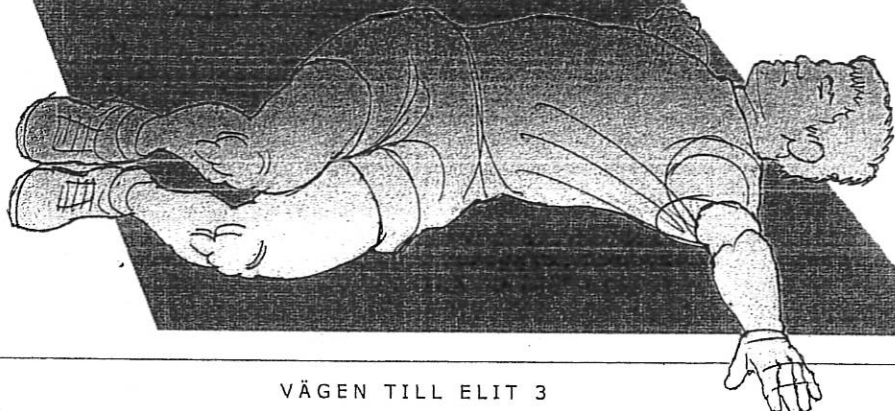
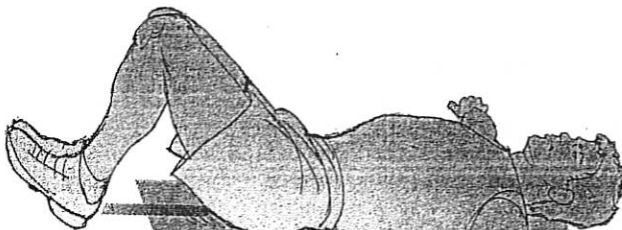
TÄNK PÅ

- Kroppen ska vara i en rak linje från öronen till fotlederna
- Tappa inte bäckenet framåt dvs svanka inte



DU SKA KÄNNA STRETCH I

- Hamstrings



Crossover

1 x 10 reps per sida • Knän 90°

Mobiliserar och bygger styrka i bålen

TÄNK PÅ

- Sug in naveln
- Axlar, bål och fötter har kontakt med marken

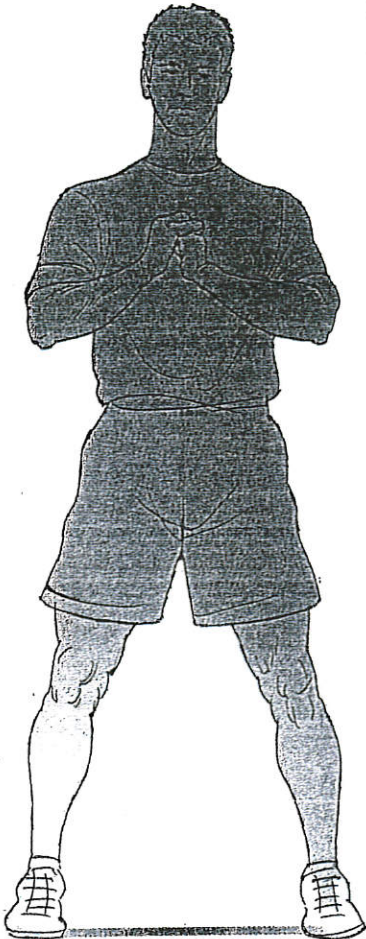
DU SKA KÄNNA

- Stretch och kontraktion i bålmuskulaturen

Utfallssteg åt sidan

1 x 5 reps per sida

Töjer och stärker
ljumsk- och
höftmuskulatur.

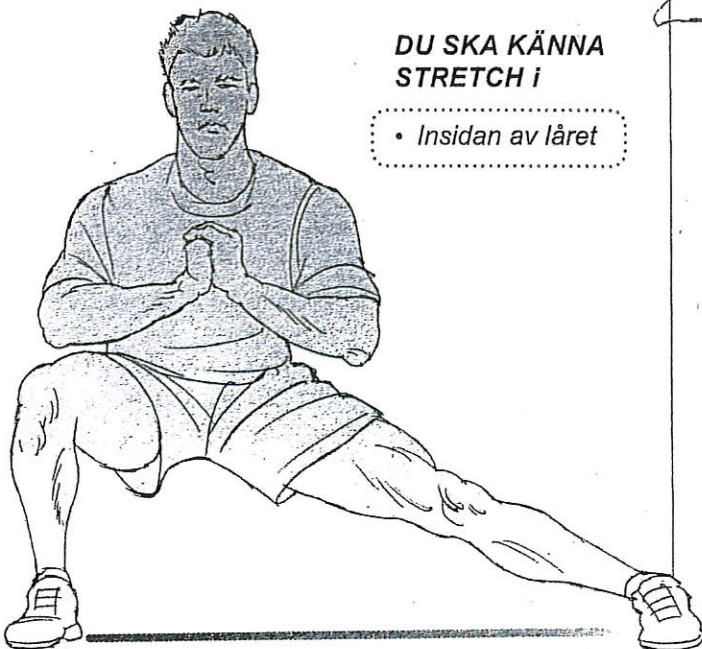


TÄNK PÅ

- Knäböj åt sidan så djupt som möjligt
- Håll överkroppen rak och benet sträckt
- Håll kvar i 2 sekunder
- Lyft inte foten, tårna ska peka rakt fram

DU SKA KÄNNA STRETCH I

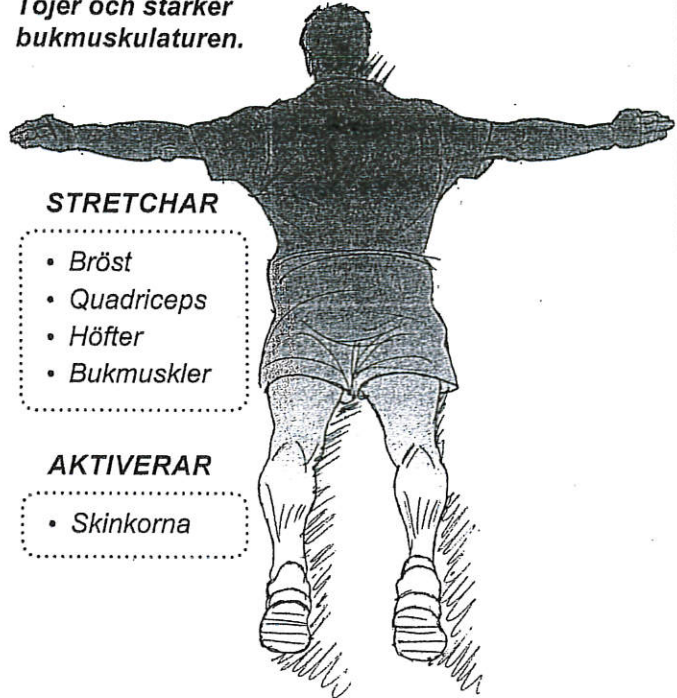
- Insidan av låret



Skorpionen

1 x 10 reps per sida

Töjer och stärker
bukmuskulaturen.



STRETCHAR

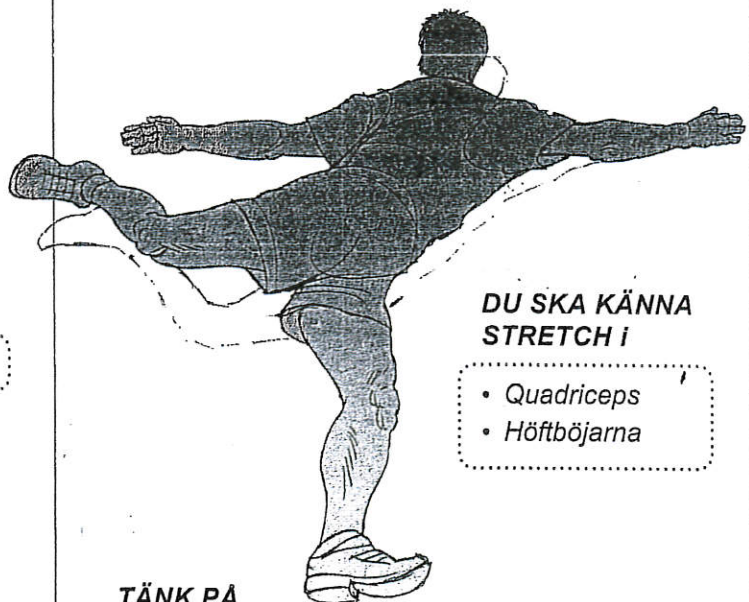
- Bröst
- Quadriceps
- Höfter
- Bukmuskler

AKTIVERAR

- Skinkorna

DU SKA KÄNNA STRETCH I

- Quadriceps
- Höftböjarna



TÄNK PÅ

- Spänn skinkan på benet som förs mot motsatt sidas hand.

Sumo

1 x 5 reps per sida

TÄNK PÅ

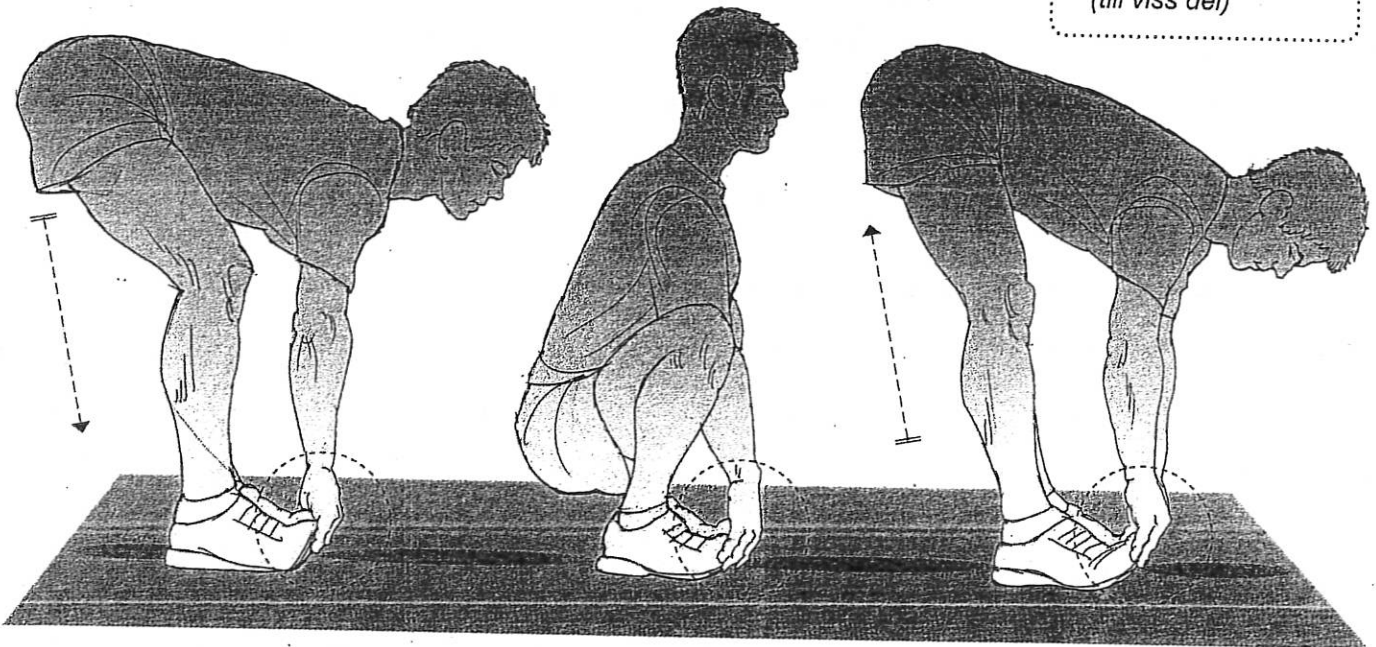
- Håll armarna raka och innanför knäna
- Håll i tårna hela vägen ner
- Upp med bröstet, dra axlarna bakåt och nedåt
- Tryck fram höften så att bålen är i vertikalt läge
- Håll ryggen rak när du lyfter höften

ÖKAR RÖRLIGHETEN I

- Hamstrings
- Ljumskar
- Fotleder
- Ländrygg

DU SKA KÄNNA STRETCH I

- Ljumskarna
- Skinkorna
- Ländryggen
- Djupa vadmusklerna (till viss del)



Höftlyft med ett ben

1 x 10 reps per sida

Aktiverar, utvecklar och förbättrar korrekt rekryteringsmönster avseende

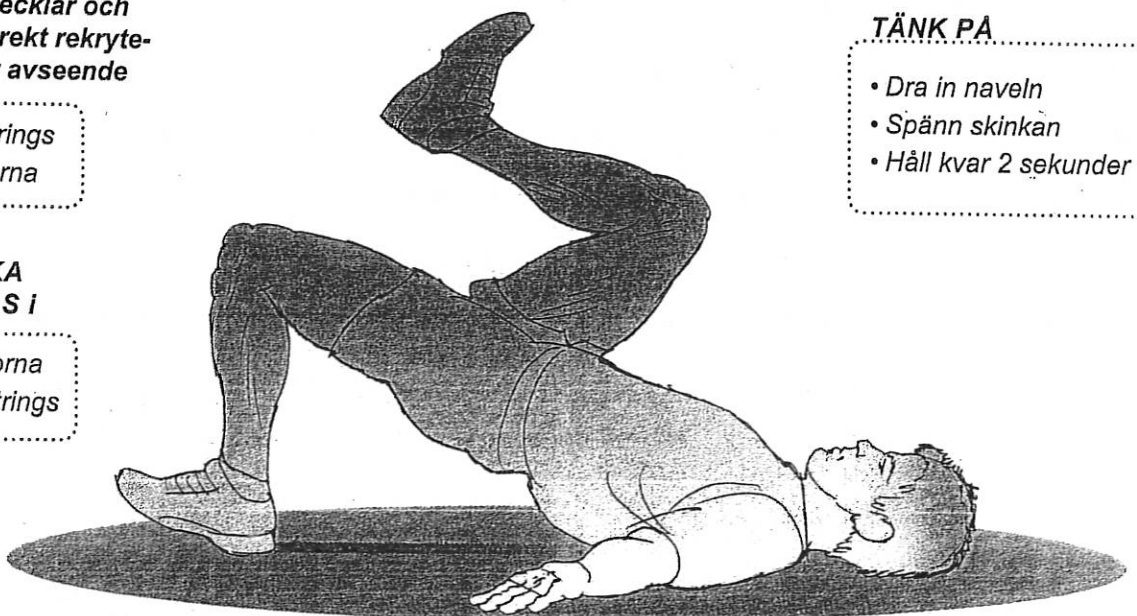
- Hamstrings
- Skinkorna

DET SKA KÄNNAS I

- Skinkorna
- Hamstrings

TÄNK PÅ

- Dra in naveln
- Spänn skinkan
- Håll kvar 2 sekunder



Grafik: BÖRJE NILSSON