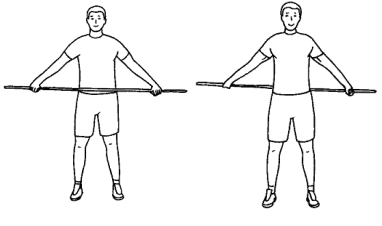
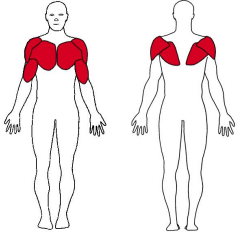
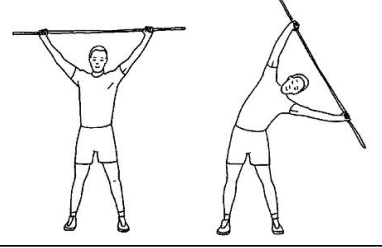
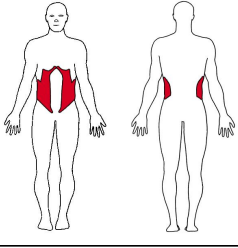
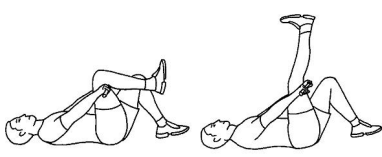
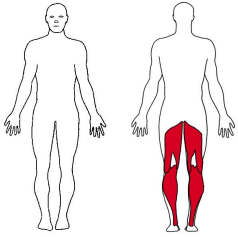
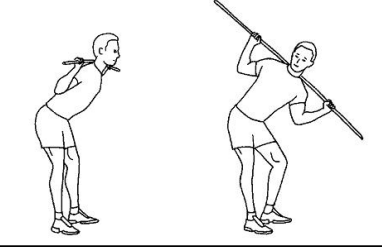
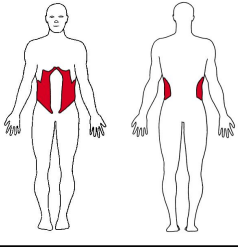
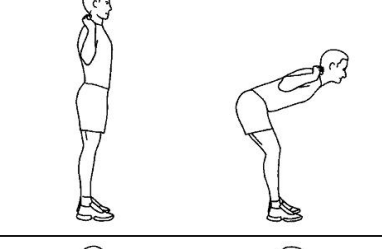
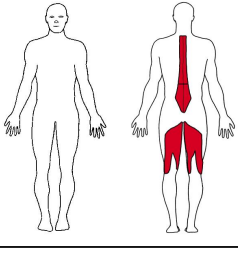
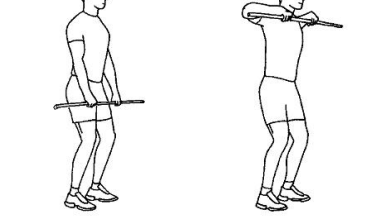
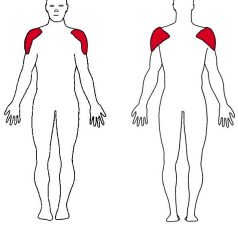


Rörlighetsträning med pinne

Rörlighetsträning för hela kroppen. Välj själv om du vill köra någon enstaka övning eller om du vill köra igenom alla övningar som ett helt pass

Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
1 - Shoulder dislocation				Håll en stång i händerna med ett brett grepp framför kroppen. Rör stängen i en cirkelrörelsen med raka armar över huvudet och ned bakom ryggen och fram igen till utgångspositionen.
2 - Sidoböj				Finn utgångspositionen genom att stå med fötterna med en höftbredds avstånd pekande rakt fram. Håll stängen i luften över huvudet med ca en axelbredds avstånd. Det är viktigt att armarna hålls raka och som om de är en förlängning av ryggen. Gör en sidoböj till den ena sidan, kom tillbaka till mitten och repetera sedan rörelsen på motsatt sida. När du böjer dig till sidan ska du se till så att du bara gör en sidoböjning och inte kompenserar rörelsen med roterande skuldra, rygg eller bäcken.
3 - Töjning av baksida lår med stång				Ligg på rygg på en matta. Benet som vilar kna vara böjt eller rakt. Det benet som ska töjas hålls böjt och stabiliseras med stängen i knävecket. Rör underbenet på det aktiva benet upp mot taket så att du känner att det drar åt i baksidan av låret och vaden. Släpp ner benet något igen genom att böja och sträck sedan uppåt igen, repetera. De första gångerna man gör övningen kan det vara svårt att nå fötterna helt med stängen, för då den framåt så långt du når.
4 - Stående rotationer				Stå upprest med ca en höftbredds avstånd mellan fötterna och håll stängen på axlarna. Luta dig lite framåt och håll den framåtlutande ställningen under hela övningen. Roter överkroppen till sidan, kom tillbaka till utgångsställningen och repetera på motsatt sida. När du böjer dig till sidan ska du se till så att du bara gör en sidoböjning och inte kompenserar rörelsen med roterande skuldra, rygg eller bäcken.
5 - Good Morning				Stå med en axelbredds avstånd mellan fötterna. Lyft stängen över huvudet och låt den vila på skulderna eller övre delen av ryggen. Ha kroppsvikten på hälen och med rak rygg för du höfterna bakåt och låter bröstet bocka sig ner mot golvet. Stoppa när överkroppen är i vågrätt position och börja den tillbakagående rörelsen genom att pressa höften framåt. När du böjer dig till sidan ska du se till så att du bara gör en sidoböjning och inte kompenserar rörelsen med roterande
6 - Höga drag med stång				Stå med en höftbredds avstånd mellan fötterna och armarna hängande ned längs sidan och håll ca en axelbredds tag i stängen. Lyft stängen uppåt mot övre delen av bröstet. När stängen är fullt lyft ska armbågarna peka ut mot sidan och de ska vara den högsta punkten av armar och axlar. Sänk långsamt nedåt igen och repetera. När du böjer dig till sidan ska du se till så att du bara gör en sidoböjning och inte kompenserar rörelsen med roterande skuldra, rygg eller bäcken.



[Se video av dina övningar](#)