

Morgon-BRAK

Omfattning:	Aktiv rörlighetsträning och stabilitetsövningar som genomförs dagligen innan övrig verksamhet börjar. Förutom rörlighetsövningarna genomförs stabilitetsövningar varje morgon.
Mål:	Förbereda kroppen för dagens verksamhet. På sikt höja prestationsförmågan och minska skaderisken genom att träna upp god hållning, funktionellt rörelsemönster och god bålstabilitet.
Tidsuttag:	Dagligen 15 min
Övningsledare:	Instruktör
Deltagare:	Pluton (motsv.)
Hänvisning:	Lärobok Fysisk prestationsförmåga L FYS, Kapitel 3.3 Rörlighetsträning samt kapitel 3.6.1 Mikroträning
Materiel/Utrustning:	Eventuellt liggunderlag (motsv.), mössa/reflexband eller liknande. Övningarna genomförs utan burens utrustning.
Säkerhet:	Genomför riskanalys. Kontrollera hälsostatus. Rekryt som är sjuk deltar ej. Rekryt som är skadad deltar anpassat/efter förmåga. Anpassa utrustningen efter väderlek och verksamhet.
Förberedelser:	Instruktören tränar in utförandet av varje övning/rörelse.
Övrigt:	Genomför 5-7 rörlighetsövningar samt 2-3 stabilitetsövningar. Variera övningarna under veckan. Visa – Instruera – Öva / Kontrollera Arbeta med kontrollerad rörelsefart och sträva efter perfekt utförande i varje repetition.

Exempel Aktiv Rörlighetsträning

Armsväng



1. Stå med parallella fötter i höftbredd.
2. Säkra ryggen genom att spänna bålen.
3. Vrid kroppen från sida till sida och låt armarna svänga fritt utan att rotera höften.
4. Alternativt sväng armarna med knäppta händer utan att rotera höften.
5. Blunda gärna för att känna tyngdpunkten bättre.
6. Upprepa svängningarna 10-15 gånger.

Enbenssväng



1. Stå på ett ben med neutral hållning.
2. Sväng benet framåt och bakåt samtidigt som du mäter diagonalt med armarna.
3. Låt kroppen rotera med i rörelsen.
4. Starta med små rörelser som blir större och större.
5. Upprepa svängningarna 5-10 gånger per ben.

Rulla upp kota för kota



1. Stå med parallella fötter i höftbredd.
2. Håll gärna något mellan händerna t.ex. en käpp, ett reflexband eller en mössa.
3. Häng ner överkroppen, böj benen vid behov.
4. Rulla långsamt upp kota för kota. Nacken rullas upp sist.
5. Sträck armarna uppåt och avsluta med att sträcka uppåt och bakåt. Säkra ryggen genom att spänna bålen.
6. Upprepa övningen 5-10 gånger.

Benböj



1. Stå med parallella fötter i höftbredd.
2. Säkra ryggen genom att spänna bålen.
3. Genomför benböj långsamt. Undvik att fälla fram överkroppen.
4. Knäet skall vara över foten och får inte falla inåt.
5. Gå så djupt som rörligheten tillåter utan att lyfta hälar.
6. Avsluta med att gå upp på tå.
7. Upprepa övningen 5-10 gånger.

Sidböj



1. Stå med parallella fötter i höftbredd.
2. Håll gärna något mellan händerna t.ex. en käpp, ett reflexband eller en mössa.
3. Säkra ryggen genom att spänna bålen.
4. Fäll överkroppen rakt i sida utan att föra ut höften.
5. Upprepaövningen 5-10 gånger åt båda hållen.

Rotation



1. Stå med parallella fötter i höftbredd.
2. Säkra ryggen genom att spänna bålen.
3. Fäll fram överkroppen ca 60°. Vinkla ut armbågarna, knyt händerna och håll dem i öronhöjd.
4. Roterar armbågen upp mot taket och följ med med överkroppen utan att rotera höften.
5. Upprepa övningen 5-10 gånger åt båda hållen.

Höftböjartöj



1. Ta ett stort kliv framåt och stäck armarna uppåt och bakåt.
2. Tryck fram höften och sjunk ner något mot golvet.
3. Bibehåll höfterna parallella.
4. Knäet skall vara över foten och får inte falla inåt.
5. Säkra ryggen genom att spänna bålen.
6. Tryck tillbaka till utgångsposition och byt ben.
7. Upprepa övningen 5-10 gånger på varje ben.

Höftöppnaren



1. Stå med raka ben, parallella fötter i höftbredd och händerna i backen.
2. Titta mot låren och tryck rumpan bakåt och uppåt. Pressa hälar mot backen.
3. Lyft det ena benet rakt bakåt.
4. Fäll benet över det andra så att höften öppnas upp.
5. Stå kvar i 10-15 sekunder.
6. Upprepa övningen med andra benet.

Ländrygg





1. Ligg på rygg med benen böjda och fötterna axelbrett.
2. Säkra ryggen genom att spänna bålen.
3. Håll något mellan händerna t.ex. en käpp, ett reflexband eller en mössa.
4. Rulla upp ryggen koda för koda samtidigt som du möter med benen.
5. För händerna över fötterna och ner mot golvet.
6. Rulla långsamt tillbaka koda för koda till utgångsläget.
7. Upprepa övningen 3-5 gånger.



Bensträckning






1. Ligg på rygg. Dra upp benen 90° i höft och knä.
2. Håll ett reflexband, mössa eller motsvarande, med nästan raka armar, bakom det ena benet.
3. Sträck upp benet, som du håller runt, rakt upp mot taket.
4. Upprepa övningen 3-5 gånger på varje ben .

Exempel Stabilitetsövningar

<p>60-120 sekunder</p>	<p>Plankan</p> 	<p>Variationer med ökande svårighetsgrad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - För ut ett ben - Lyft ben och arm diagonalt - Dra upp ett ben 	<p>Viktigt att tänka på:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spänn (stabilisera) bålen • Rikta blicken snett framåt ,nedåt • Behåll neutral position genom hela kroppen, svanka inte. • ”Tappa” eller rotera inte höften (parallella höfter). • ”Tappa” inte knäet vid övningen ”dra upp ett ben”
<p>10-20 lyft per sida</p>	<p>Dynamisk sidplanka</p> 	<p>Variationer med ökande svårighetsgrad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stöd det undre knäet i underlaget, lyft övre benet. - Lyft övre benet - Endast fötterna i underlaget. - Lyft övre benet 	<p>Viktigt att tänka på:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spänn (stabilisera) bålen • Behåll neutral position genom hela kroppen. • Höften rör sig långsamt upp och ner.

<p>5-10 rotationer per sida</p>	<p>Rotation överkropp</p> 	<p>Variationer med ökande svårighetsgrad:</p> <p>- Stående på tårna</p>	<p>Viktigt att tänka på:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spänn (stabilisera) bålen. • Behåll neutral position genom hela kroppen, svanka inte. • Titta på handen vid rotation. • Växla höger/vänster
<p>5-10 lyft per arb/ben</p>	<p>Stående hunden</p> 	<p>Variationer med ökande svårighetsgrad:</p> <p>- Ben och arm dras in under kroppen och sträcks därefter ut.</p>	<p>Viktigt att tänka på:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spänn (stabilisera) bålen • Rikta blicken nedåt • Behåll neutral position genom hela kroppen (en rät linje genom arm, rygg och ben). • Genomförs som en dynamisk övning

<p>60-120 sekunder</p>	<p>Sätelyft</p> 	<p>Variationer med ökande svårighetsgrad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lyft ena benet 	<p>Viktigt att tänka på:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spänn (stabilisera) bålen • Långsam rörelse • Höften får inte rotera
<p>5-10 dopp</p>	<p>Häldopp</p> 	<p>Variationer med ökande svårighetsgrad:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sträck ut ett ben - Sträck ut båda benen 	<p>Viktigt att tänka på:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spänn (stabilisera) bålen • Svanken ska vara neutral och får inte öka under rörelsen ("sug in" naveln mot ryggraden). • Genomför rörelsen långsamt och med fokus på ländryggen.
<p>5-15 sekunder per arm/ben</p>	<p>Lejonet</p> 		<p>Viktigt att tänka på:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spänn (stabilisera) bålen • Svanka inte • Höften får inte rotera