

# Fysioterapi programmet

## Fysträning pass 1

Av: Ann-sofie Lindberg



Träningsprogrammet är långt och tanken är inte att du ska göra alla övningar vid ett och samma träningstillfälle. Variera vilka val du gör - utmana dig i de övningar du känner att du har större behov. Värm alltid upp innan. Tänk på att tekniken är viktig så anpassa vikterna efter vilken erfarenhet som du har av styrketräning. Det är okej att köra med lätta vikter (eller tex en pinne i benböj) om du inte har kontroll på övningen.

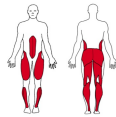
Genomför: övning 1 eller 2 + övning 3 eller 4 + övning 5, 6 eller 7, + övning 8 eller 9+ övning 10 + 11



EXORLIVE



EXORLIVE



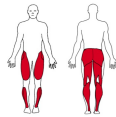
### 1. Enbens knäböj på omvänd BOSU

Stå med ena benet på den platta sidan av en BOSU. Håll det andra benet bakom dig. Utför en liten knäböj lugnt och kontrollerat upp och ner.

**Set: 3/ben , Repetitioner: 5/ben**



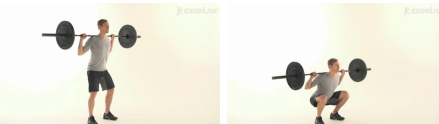
EXORLIVE



### 2. Enbens knästräck m/knäböj på BOSU boll

Stå på BOSU-bollen. Sätt den ena foten på golvet vid sidan av BOSU-bollen samtidigt som du böjer i höfter och knän. Se till att hålla knät över tån och att ha rak rygg. Skjut ifrån och stå på ett ben på BOSU-bollen. Sträck det fria benet framför kroppen och böj sedan tillbaka till utgångspositionen. Upprepa växelvis med vartannat ben.

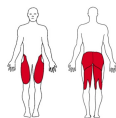
**Set: 3/ben , Repetitioner: 5/ben**



EXORLIVE



EXORLIVE



### 3. Knäböj m/viktstång

Starta stående med stängen vilande bakom nacken. Greppet hålls så smalt som möjligt utanför axlarna och tummarna runt stängen. Benen hålls lite bredare än en höftbredds avstånd. Bröstat hålls uppe och ryggen spänd. Sätt dig bak och ned med sätet. Håll en upprest neutral position i ryggen under hela övningen. Tryck via hälen upp till startposition. Gå ej lika djupt som på bilden.

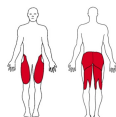
**Set: 3 , Repetitioner: 8**



EXORLIVE



EXORLIVE

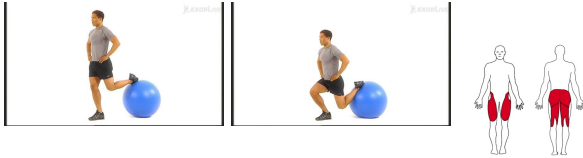


### 4. Knäböj m/kettlebell

Håll en kettlebell med båda händerna framför höften. Benen är lite bredare isär än höftbrett. Bröstat upp och ryggen spänd. Böj knäna och höften. Håll en upprest och neutral rygg genom hela rörelsen. Stanna vid ca 90° i knäleden. Tryck igenom hälen på väg upp till startposition.

**Set: 4 , Repetitioner: 10**

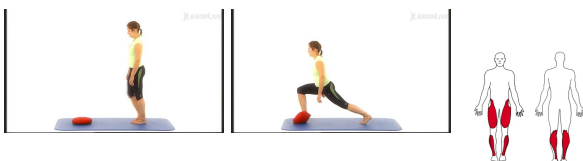




### 5. Bulgariska utfall på boll

Stå på ett ben, med det andra vilandes på bollen. Det aktiva benet placeras en bra bit framför det andra. Böj ned till ungefär 90 graders vinkel i knät. Håll överkroppen upprest och blicken riktad rakt fram under hela rörelsen. Byt ben. Det går bra att ha ahndtlar i händerna

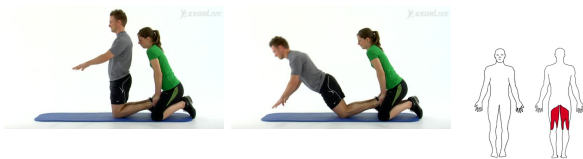
**Set: 3/ben , Repetitioner: 8/ben**



### 6. Utfall mot balanskudde

Stå med samlade ben en god bit från balanskudden. Lyft det ena benet och fall framåt mot balansbrädan. När foten träffar balansbrädan, bromsar du rörelsen och stoppar helt när knät har ca 90 grader vinkel och kroppen är i djup position. Tryck ifrån och återgå till startpositionen. Upprepa och byt ben. Det går bra att ha hantlar i händerna.

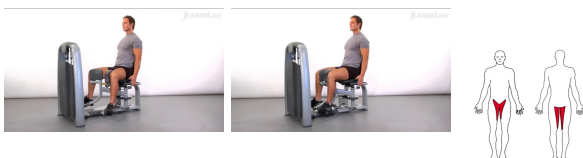
**Set: 3/ben , Repetitioner: 8/ben**



### 7. Nordic hamstrings

Stå på knä upprest. Låt en träningskamrat hålla omkring anklarna. Sänk överkroppen framåt medan du spänner lår-, höft- och ryggmuskulaturen, håll ryggen och höften rak. Bromsa rörelsen ned mot golvet så nära golvet som du klarar av. När du inte klarar att bromsa mer tar du stöd av händerna och kommer upp i startposition igen. Om du tränar själv går det bra att sätta benen under en ribbstol

**Set: 3 , Repetitioner: 5**



### 8. Insida lår i maskin 2

Se till att ha bra stöd för korsryggen och fixera överkroppen med hjälp av handtagen. Pressa ihop låren och återgå långsamt till startpositionen.

**Set: 3 , Repetitioner: 8**

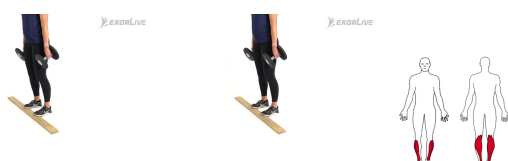




### 9. Benlyft - insida lår

Ligg på höger sida med vänster fot korsad framför det högra knät. Låt huvudet vila på armen medan du stödjer dig med den andra armen. Sträck ut det nedre benet ordentligt, och lyft det från golvet medan du vänder hälen lite mot taket. Lyft och sänk benet utan att det vidrör underlaget. Fokusera på lyftet. Lyft och sänk fem till tio gånger. Håll därefter benet upplyft, och låt det pumpa uppåt i tio små ryck. Upprepa med motsatt ben.

**Set: 3 , Repetitioner: 12**



### 10. Stående tåhäv m/hantlar

Stå med tårna på en plankbit med höftbrett avstånd mellan fötterna och håll en hantel i var hand. Pressa upp till tåstående och sänk kontrollerat tillbaka. Hantlar i händerna. God hållning

**Set: 3 , Repetitioner: 15**



### 11. Bollslam

Starta som i en djup knäböj med en slamboll mellan fötterna. Starta rörelsen genom att sträcka dig upp och lyft bollen upp över huvudet. Sträck dig upp så långt som möjligt och kasta explosivt bollen ned i golvet genom att böja armar och höfter. Använd magen och höfterna till att sätta fart på bollen i kastet. Hög intensitet.

**Set: 4-6 , Varaktighet: 45 sek, Paus: 15 sek**

