

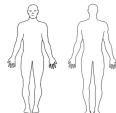
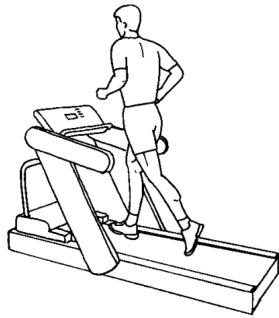
Fysioterapi programmet

Fysträning pass 2

För: Ann-sofie Lindberg Av: Ann-sofie Lindberg



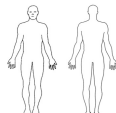
Detta program är uppbyggt som en mix av konditionsövningar och styrkeövningar.
Genomför först övning 1 och 2 (löpintervaller). 1 minuts vila mellan övning 1 och 2
Genomför därefter övning 3-6 rullande med 8 reps av övning 3, 12 reps av övning 4 osv. totalt 3 varv
Genomför därefter löpintervaller (övning 7)
Genomför därefter övning 8-11 rullande precis som ovan- totalt 2 varv



1. Löpintervaller 5*1 min

Motlut på bandet skall vara 1%. Hastighet individuell. Intervallerna genomförs på 80 % av max- du ska bli flåsigt men det är inte maximalt.

Repetitioner: 5 , Varaktighet: 1 min 0 sek, Paus: 40 sek



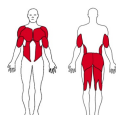
2. Löpintervaller 5*30 sekunder

Motlut på bandet skall vara 1 %. Hastighet individuell. Intervallerna skall vara ca 90 % av max- du ska bli ordentligt ansträngd men inte maximalt.

Repetitioner: 5 , Varaktighet: 30 sek, Paus: 30 sek



EXORLIVE



3. Kettlebell Clean and Press

Placera en kettlebell mellan fötterna. Ta tag i handtaget på kettlebellen med en hand. Tryck fram höften samtidigt som du drar kettlebellen upp (kort hävarm) och rotera handen så att kulan lägger sig intill handryggen, handen intill bröstet (tumme pekar bakåt). Därefter trycker du kulan upp mot taket (vilande mot handrygg/underarm). Följ samma procedur ner igen.

Set: 3/sida , Repetitioner: 8/sida



Visa video



4. Pushups

Ställ dig med händerna på golvet, axelbrett isär. Spänn mage och rumpa så att ryggen hela tiden är i linje med resten av kroppen. Sänk långsamt kroppen ned mot golvet och pressa tillbaka, utan att böja i höften. Titta ner i golvet under hela övningen.

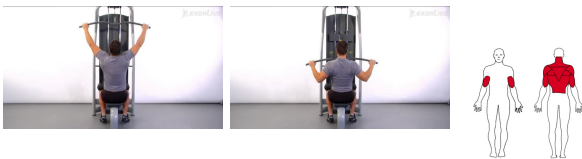
Set: 3 , Repetitioner: 12



5. Burpees

Starta i stående position. Starta rörelsen genom att böja knäna och sätt händerna i golvet och sträck ut benen bakom kroppen. Sänk kroppen kontrollerat men fort ned mot golvet och förflytta fötterna raskt in under kroppen. Hoppa upp från en djup knäböj position och klappa händerna över huvudet med raka armar.

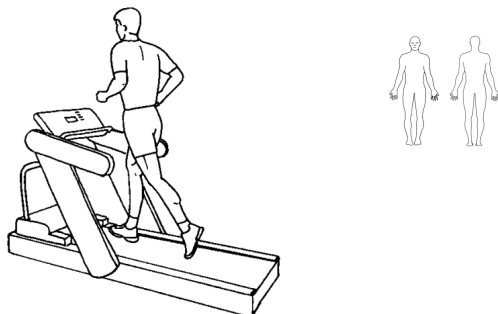
Set: 3 , Repetitioner: 8



6. Latsdrag till bröst

Ta ett brett grepp om stängan, luta dig lite bakåt och håll blicken riktad snett uppåt. Pressa fram bröstkorgen och dra stängan ned till bröstet. Återgå långsamt och upprepa. För att öka rörelsebanan och för att engagera skulderbladsmuskulaturen ytterligare kan rörelsen gärna startas med att dra ned och bak skulderbladen och att du "släpper" axlarna helt upp när du vänder tillbaka till utgångspositionen igen.

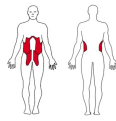
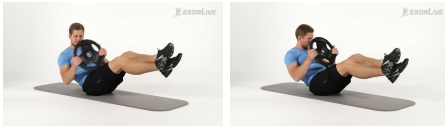
Set: 3 , Repetitioner: 8



7. Löpintervaller 8*20sek

1 % motlut på löpbandet. Hastighet individuell. Intervallerna skall vara maximala
Varaktighet: 20 sek, Paus: 10 sek

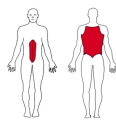




8. Russian Twist m. viktskiva

Sätt dig på en matta och håll en viktskiva med båda händer framför dig med böjda armbågar. Luta överkroppen lite bakåt och lyft upp fötterna från mattan. För viktskivan kontrollerat till sidan så att du **roterar överkroppen**. Upprepa växelvis sida till sida.

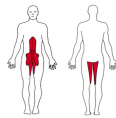
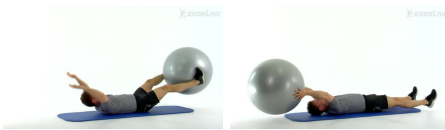
Set: 2 , Repetitioner: 12



9. Handstående planka med axeltouch

Stå på händer och fötter, håll kroppen rak som en planka. Lyft ena handen från underlaget och för den till motsatt axel. För handen långsamt tillbaka och upprepa på motsatt sida. Håll kroppen så stabil som möjligt under hela övningen.

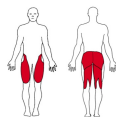
Set: 2 , Varaktighet: 30 sek



10. V-pass crunch

Ligg på rygg på en matta med raka ben och armarna rakt över huvudet. Placera en stor boll mellan benen. Använd benen till att lyfta upp bollen. När benen är raka tar du emot bollen i händerna. Låt bollen komma så nära golvet som möjligt och för bollen tillbaka igen på samma sätt.

Set: 2 , Repetitioner: 8



11. Sätta sig ner med ett ben (excentriskt)

Sätt dig på kanten av en stol och vila armarna på låret. Böj fram överkroppen och res dig upp på båda ben. Lyft upp det ena benet och sänk dig ner i stolen med det andra. Bromsa rörelsen på väg ner, så att du inte kraschar ner i stolen. Res dig upp igen och upprepa.

Set: 2 , Repetitioner: 8/ben

