



# Rörlighetsträning med klubba Skövde IK Team 10



## 9 övningar med pinne – smidigt helkroppspass

### Uppvärmning med puls

Ladda ner en gratis Tabata Timer och kör en omgång, det vill säga 8 x 20 sekunder, med exempelvis burpees, upphopp eller utfallshopp. Vill du få med mer pulsträning i styrkeprogrammet nedan – lägg in 10 burpees eller upphopp mellan varje övning.

### Upplägg – styrkeprogram

Jobba 1 minut på varje övning. Vila ca 15 sekunder mellan varje övning och upprepa 2-4 varv.

### 9 övningar med pinne – smidigt helkroppspass



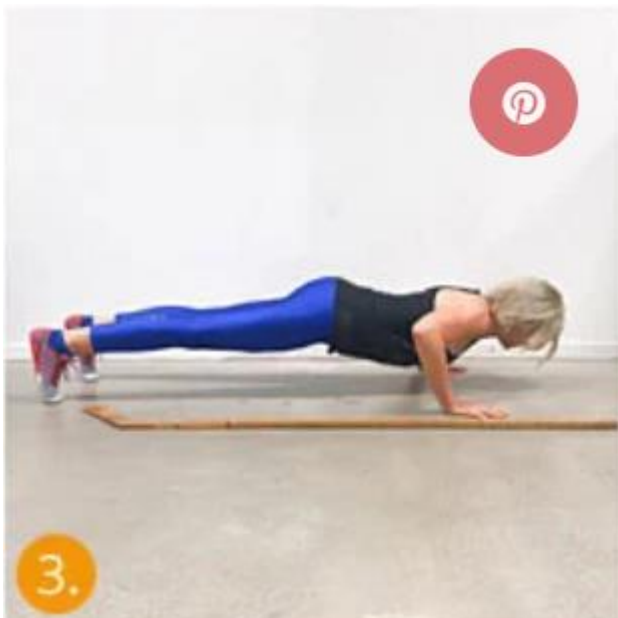
1. Overhead Squat. Eftersträva att hålla pinnen med raka armar rakt upp mot taket och kom ner i en knäböj så djupt du kan.



# Rörlighetsträning med klubba Skövde IK Team 10



2. Stående rodd. En bra övning för att hitta musklerna mellan skulderbladen. Fäll i höften med rak rygg. Håll ett axelbrett avstånd mellan händerna. Börja med raka armar ner mot golvet, dra sen pinnen mot bröstbenet och knip åt mellan skulderbladen. Kom tillbaka ner igen.



3. Armhävning med förflyttning. Gör en armhävning (på tå eller knän). Vandra men armarna i en hög planka över pinnen och gör en till. Vandra tillbaka, armhävning, vandra, o.s.v.



# Rörlighetsträning med klubba Skövde IK Team 10



4. Good mornings. Håll en stark mage, rak rygg och pinnen vilande på axlarna. Fäll i höften med bibehållen rak rygg och raka ben. Känn hur du sträcker ut i baksida lår/rumpan och dra dig upp med hjälp av dessa muskler. Upprepa.



5. Sidoutfall. Håll pinnen som stöd och kliv ut åt en sida i taget. Böj djupt i benen och skjut dig tillbaka till mitten.



# Rörlighetsträning med klubba Skövde IK Team 10



6. Sidorrotation. Utgå från mitten med pinnen och rotera den åt en sida i taget samtidigt som du suger magen inåt och från sidorna. Känn även att du spänner bäckenmusklerna, känslan av att du kniper av strålen när du kissar.



7. Utfallssteg med axelpress. Stå normalt med pinnen mot övre delen av bröstet. Ta ett kliv fram till bildens position samtidigt som du pressar pinnen upp mot taket med axlarna. Kliv tillbaka och upprepa med andra benet växelvis.



# Rörlighetsträning med klubba Skövde IK Team 10



8. Sidofällning i X. Tänk dig ben och armar som ett X där du håller i pinnen med raka armar upp på mot taket. Håll en stark och stabil core och fäll åt sidan, så långt du kan med bibehållen balans. Sen åt andra hållet.



9. Fällkniven. Ligg på rygg, håll i pinnen med raka armar över huvudet. Lyft raka ben med hjälp av en stark mage som du spänner inåt. Möt med raka armar och pinnen enligt bilden. Bromsa även ben och armar på vägen tillbaka med magens kraft.