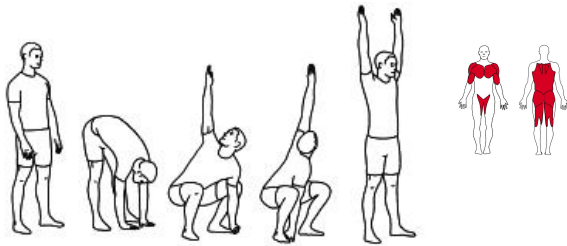


Fysprogram

Stretching hockey pass 1

För: Linn Axelsson Av: Linn Axelsson



1. Helkropp rörlighet

Stå med fötterna med axelbrett avstånd isär. Böj överkroppen framåt och sätt händerna i marken. Ta tag om tårna och för ner höfterna i en huk-sittande position med armarna på insidan av knäna. Pressa knäna ut mot sida hela tiden. Försök att sträcka ut ryggen så mycket som möjligt. Titta på den ena handflatan och sträck den upp mot taket och för sedan armen kontrollerat tillbaka till mitten och för sedan den andra armen mot taket. När detta är genomfört, lyft upp bägge armarna över huvudet. Sträck upp kroppen från huk-sittande mer armarna ovanför huvudet.

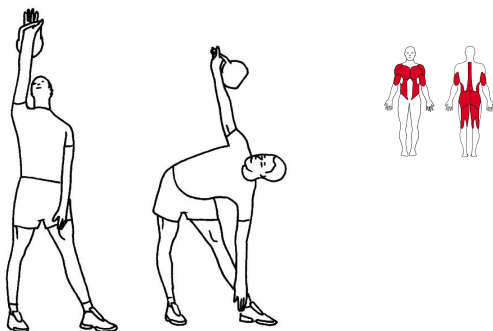
Reps: 8



2. Helkropp rörlighet

Starta stående. Ta ett stort steg fram med den ena foten. Placera båda händerna på insidan av den främre foten. Sträck ut det bakre benet. Tänk på att ha en rät linje genom kroppen från ankeln till toppen av huvudet. Rotera den innersta armen mot taket. Placera handen på utsidan av det främre benet och sträck ut knät. Böj bägge knäna och lyft överkroppen och armarna mot taket. Ställ dig sedan upp.

Reps: 8



3. Helkropp rörlighet

Börja i grundpositionen med en kettlebell över huvudet. Ha axelbrett eller mindre mellan fötterna. Vrid fötterna 45° bort från kettlebellen. För höften ordenligt in under kettlebellen och håll knäna raka. Låt den passiva armen följa det främre benet medan du böjer dig med den passiva axeln ner mot golvet. Gå ner så djupt du kan medan du håller kotpelaren och knäna raka. Res dig upp och hitta tillbaka till utgångspositionen med höften mellan fötterna. För in höften under kettlebellen och upprepa övningen.

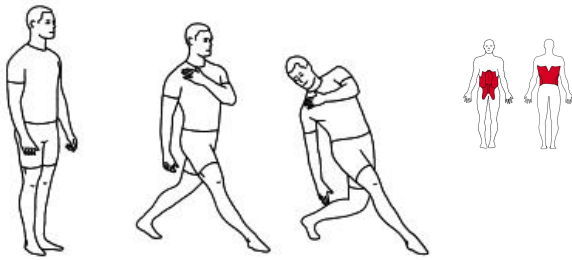
Reps: 8/sida



Fysprogram

Stretching hockey pass 1

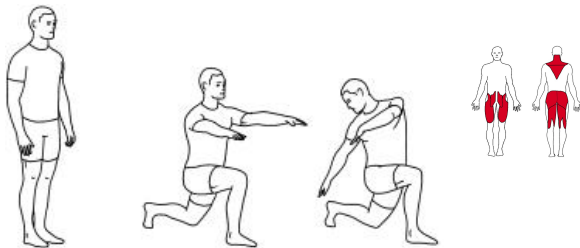
För: Linn Axelsson Av: Linn Axelsson



4. Bål

Stå med hälarna ihop och fötterna lätt utåtvända. Sätt den ena foten på en tänkt linje bakom den främre hälen. I denna utfall-position är den främre foten utåtvänd och bakre foten står på tårna. Den bakre foten roteras ej, men den pekar rakt fram. Placera vänster hand på hjärtat och låt armbågen slappna av mot kroppen. Ta höger hand och sträck den bakåt mot det önskade målet: knäveck, vaden eller hälen på det vänstra benet. Böj bakåt och rotera till handen träffar målet. Rör dig kontrollerat fram och tillbaka från neutral-positionen till ytter-positionen.

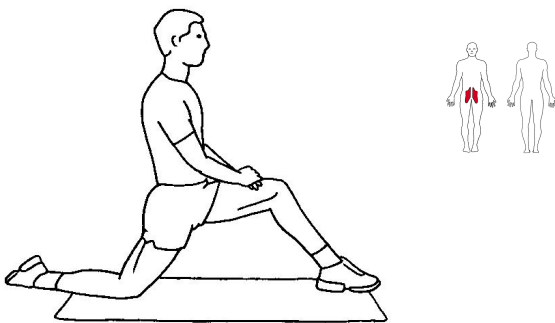
Reps: 6/sida



5. Ben

Ta ett stort steg bakåt med den ena foten. När foten har kontakt med marken och kroppen är i balans, rotera kroppen och armarna mot den främre foten. Försök att följa händerna med blicken och rör dig mot den bakre fotens häl. Roterar tillbaka till utgångspositionen och ta ett steg fram, så att fötterna är ihop igen.

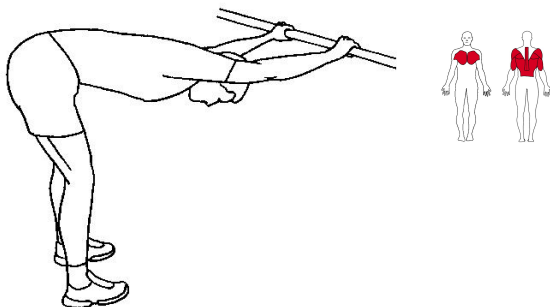
Reps: 6/sida



6. Höftböjare

Placera det ena knät i golvet och stå med upprest överkropp. Stöd dig mot låret och pressa fram höften tills du känner att det sträcker i framsidan av höften. Håll 30 sek. och upprepa med det andra benet.

Varaktighet: 1 min 0 sek, Set: , Reps: , Paus:

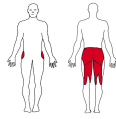
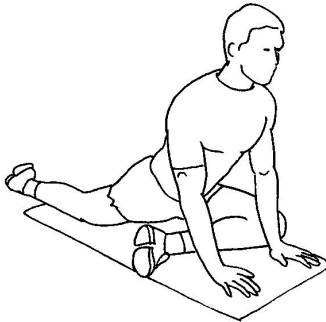


7. bröst och baksida lår

Stå framåtlutad och ta ett grepp runt en stång eller liknande. Håll armarna raka och låt överkroppen hänga tungt ned mot golvet, så att du känner att det sträcker i framsidan av axlarna, i bröstet och ryggen. Håll 30 sek.

Varaktighet: 1 min 0 sek, Set: 2 , Reps: , Paus:

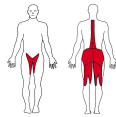
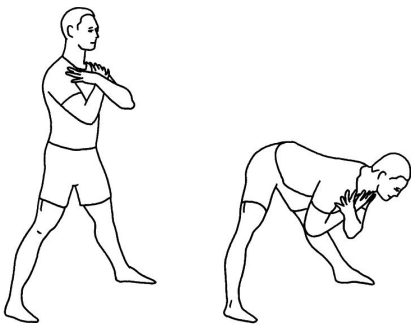




8. Säte

Lägg dig med ena benet böjt framför kroppen och det andra utsträckt bakåt. Luta dig framåt medan du stödjer dig på armarna. När du märker att det sträcker ordentligt i sätesmuskulaturen håller du i 30 sek. och byter sedan ben.

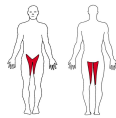
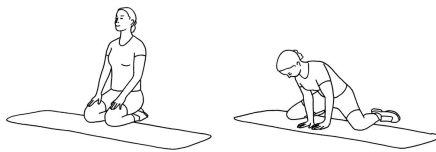
Varaktighet: 1 min 0 sek, Set: , Reps: , Paus:



9. Baksida/ ljumskar

Stå med brett avstånd mellan fötterna. Håll hädarna korsade över bröstkorgen. Skjut bak höften och böj överkroppen framåt med en neutral rygg. Stanna rörelsen när du inte längre kan hålla ryggen neutral. Skjut fram höfterna och lyft upp överkroppen till utgångspositionen. Kom ihåg att hålla knäna raka genom hela rörelsen.

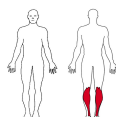
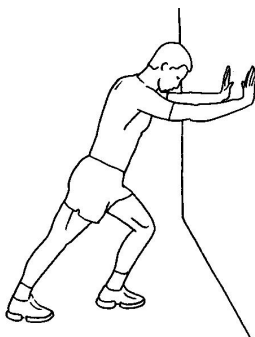
Varaktighet: , Set: , Reps: 8 , Paus:



10. Insida lår

Sitt på knäna på en matta. Placera handflatorna i mattan framför dig och flytta knäna till varsin sida så långt du kan. Känn efter att det sträcker på insidan av låren. Håll positionen i ca 30 sekunder.

Varaktighet: , Set: 2 , Reps: , Paus:



11. Vad

Stå snett upp mot väggen så att det ena benet är böjt och det andra är rakt och placerat som en förlängning av kroppen. Håll hälen i golvet och tryck fram höften tills du känner att det sträcker i baksidan av vaden. Håll 30 sek. och byt ben.

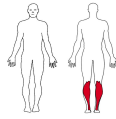
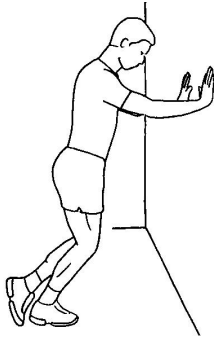
Varaktighet: 30 sek, Set: , Reps: , Paus:



Fysprogram

Stretching hockey pass 1

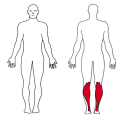
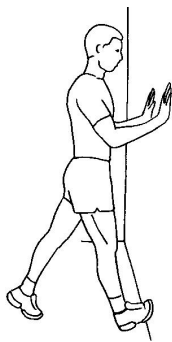
För: Linn Axelsson Av: Linn Axelsson



12. Vad

Stå på ett ben och stöd dig mot väggen. Böj knät lite och tryck höften framåt och nedåt medan du behåller hälen i golvet. När du känner att det sträcker i baksidan av vaden, håller du ställningen i 30 sek. innan du byter ben.

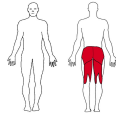
Varaktighet: 30 sek, Set: , Reps: , Paus:



13. Vad

Stöd dig mot väggen och placera den ena foten upp mot väggen, så att enbart hälen rör golvet. Ha rakt ben och tryck höften långsamt framåt tills du känner att det sträcker i baksidan av vaden. Håll 30 sek. och byt ben.

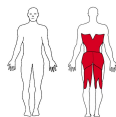
Varaktighet: 30 sek, Set: , Reps: , Paus:



14. Rumpa /baksida lår/ ljumskar

Starta med fötterna i en utfalls position. Placera den ena handen på insidan av den främre foten och den andra handen på utsidan. Se till att ha kontroll över knät på den främre foten medan knät sänks ner mot marken. Den andra foten hålls rak. Försök att pressa kroppen tillbaka till utfalls positionen med minsta möjliga användning av dina armar.

Varaktighet: , Set: , Reps: , Paus:



15. Baksida/ljumskar

Häcksittande med benskinne. Försök att ha knät och det raka benet i 90°.

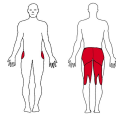
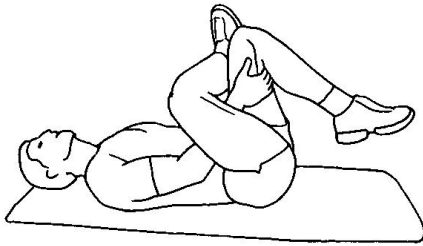
Varaktighet: , Set: , Reps: , Paus:



Fysprogram

Stretching hockey pass 1

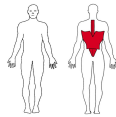
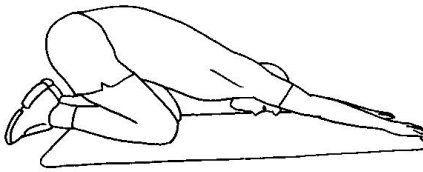
För: Linn Axelsson Av: Linn Axelsson



16. Säte

Ligg med ena foten på knät. Ta tag om knät och låt benet falla ut till sidan. Dra benet försiktigt mot bröstet tills du känner att det sträcker i sätesmuskulaturen. Håll 30 sek. och byt ben.

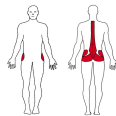
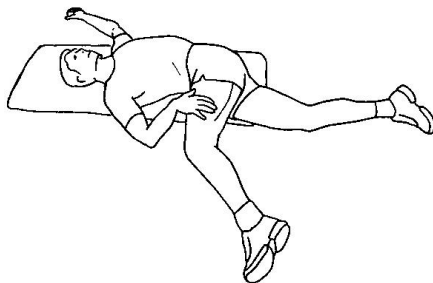
Varaktighet: , **Set:** , **Reps:** , **Paus:**



17. Rygg

Sitt på knä och sänk överkroppen mot låren. Sträck ut armarna över huvudet, känn att det sträcker i ryggen och håll ställningen i 30 sek.

Varaktighet: , **Set:** , **Reps:** , **Paus:**



18. Rotation ryggrad

Ligg på rygg. Lyft det ena benet och lägg över det på andra sidan av kroppen. Lyft den motsatta armen över huvudet och känn att det sträcker i utsidan på överkroppen och nederst i ryggen. Håll i 30 sek och upprepa åt andra hållet.

Varaktighet: , **Set:** , **Reps:** , **Paus:**

