

SPF:s rörelseprogram - Del 1

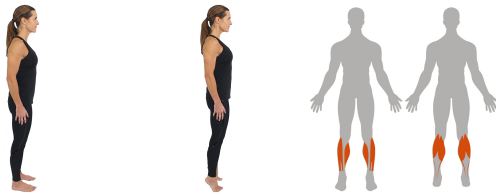
Rörlighet

GET PREPARED
YOU'RE AN ATHLETE

Rörligheten kan du köra dagligen för att ge kroppen en skön start på dagen.

Kör varje övning 1-3 ggr med ca 10 repetitioner per omgång (eller 5 repetitioner per sida).

1 Tå till hälhäv



Stå höftbrett. Lyft hälarna och pressa upp dig till tåstående. Sänk dig ner igen, lyft framfoten och balansera dig upp på hälarna. Tänk dig lång. Håll blicken framåt och spänn sätet. Övningen kan göras med stöd vid behov.

Anteckningar

Utmaning: Sträck armarna mot taket när du går upp på tå och släpp ner när du rullar ner på hälen.

2 Stretch rygg, baksida lår



Med raka eller lätt böjda knäleder, böj kroppen framåt och försök nudda tårna. Gunga inte! Lyssna på kroppen och forcera aldrig då skada kan uppstå.

Anteckningar

När du rullar upp kan du ta armarna över huvudet och böja dig bakåt.

3 Höga knäuppdrag med aktiva armar



Stå med stolt hållning, med anspänning i sätet. Gör ett högt spetsigt knälyft med behållen högt hållen höft. Låt knä och tår peka uppåt. Växla ben. Sträva efter att få upp knäet högt. Blicka framåt. Låt armarna arbeta med, diagonalt och rytmiskt. Nästa steg är att arbeta i tempo.

Anteckningar

Krama om knäet när du lyfter upp benet, håll 1 sekund och byt.

4 Wallslide



Stå med ryggen mot en vägg. Böj armarna och placera underarmarna och handryggarna mot väggen. Glid upp med armarna tills de är helt raka ovanför huvudet. Sänk långsamt till utgångsläget genom att sänka skulderbladen och föra dem samman. Repetera.

5 Sidoböj med aktiv höft



Stå höftbrett med fötterna pekandes framåt. Håll staven/pinnen/stången på sträckta armar ovanför huvudet. Observera att armarna hålls raka, som om de är en förlängning av ryggen. Sidoböj, sida till sida med en aktiv höft. Tänk dig att du puttar iväg en boll med höften.

Anteckningar

Denna kan även göras med armarna längst med sidan och böja dig så långt du kan i sidled.

6 Sidorotation i kontorstol



Sitt upprätt med sänkta bakåtdragna axlar. Lagg benet över det andra och vrid mjukt överkroppen med stöd om stolen bakom dig. Öppna upp och håll positionen genom några lugna andetag. Byt sida.