

SPF:s rörelseprogram - Del 2 Styrka

GET PREPARED
YOU'RE AN ATHLETE

Kör programmet varannan dag för att stärka upp kroppen.

Gör varje övning i 30-45 sek i 1-3 varv.

De 5 första övningarna körde vi under vår gemensamma träning och de 3 sista är några utmaningar som du kan lägga till. Uppvärmning kan vara en promenad eller ett varv av rörlighetsprogrammet.

1 Benböj med stöd



Stöd dig med båda händerna mot en stolsrygg, upphöjt skrivbord eller liknande. Stå med fötterna med axelbrett avstånd, tår/knän lätt vinklade utåt. Böj i höfter och knän och pressa sedan upp igen. Håll ryggen rak och blicken riktad framåt/uppåt. Alternativt kan du hålla den djupa sittpositionen några sekunder innan du pressar upp igen.

Anteckningar

Utmaning: Stå framför stolen och gör benböj genom att tuscha sätet mot stolssitsen.

2 Box - raka luftslag mot partner



Person 1 står i utgångsposition med händerna framför ansiktet, underarmarna intill kroppen, med lätt böjda knän. Person 1 slår mot den andre personens handflator. Nr 2 kan stå still eller röra sig framåt, bakåt och till sidorna medan person 1 siktar mot handflatorna.

Anteckningar

Slå i ansiktshöjd och vrid med höften.

3 Burpees utan push ups



Starta i stående position. Böj knäna och sätt händerna i golvet, sträck ut benen bakom kroppen genom ett hopp (eller kliv) för att hamna i en plankposition på händerna. Hoppa (eller kliv) tillbaka in mot händerna och hoppa upp med händerna i skyn.

Lättare: Stötta upp kroppen med dina knän i golvet. Kliv istället för att hoppa igenom rörelsen.

Anteckningar

Alternativ: Sätt händerna mot en stolssits - gå eller hoppa ut.

4 Backflyes - framåtböjd



Stå i höftbredd med lätt böj i knäleden (Ju stelare desto mer böjda). Böj överkroppen framåt och fäst blicken fram, en aning ned. För hantlarna ut till varje sida i en cirkelrörelse så att de är ungefär i linje med axlarna samtidigt som du klämmer ihop skulderbladen.

Anteckningar

Alternativ: Sitt på en stol, luta dig framåt och jobba med raka armar ut åt sidorna (med eller utan hantlar).

5 Balanserande bencykling



Sitt på bosubollen med händerna bakom sätet som stöd. Lyft benen från underlaget, stabilisera mage- och korsrygg och börja bencykla genom att växelsvis sträcka ut höger växelsvis vänster ben.

Anteckningar

Alternativ: Sittande på stol, luta dig bakåt och lyft ben eller cykla.

6 Höftlyft med liten boll



Ligg på rygg med armarna längs sidan och fötterna i höftbredd nära sätet, med bollen pressad mellan knäna. Aktivera magmusklerna och lyft upp höften tills du har en rät linje genom kroppen från knä till axel. Sänk långsamt ner. Upprepa.

Anteckningar

Har du ingen boll kan du sätta en kudde mellan knäna.

7 Hälsande hunden



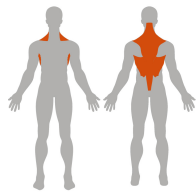
Stå på alla fyra med händerna placerade under axlarna och knäna under höfterna. Ryggen ska vara rak och neutral. Blicken riktad nedåt. Aktivera bålen, lyft och sträck ut höger arm och vänster ben, diagonalt. Sträck och förläng. Byt sida. Tänk på att arbeta långsamt och kontrollerat, att fokusera på förlängningen i rörelsen och att hålla höfterna parallella.

OBS! Undvik övningen om du har en bred separation av linea alba.

Anteckningar

Håll arm och ben sträckt 1 sekund.

8 Latsdrag magliggande



Ligg på mage. Greppa en lite bredare handduk och sträck ut armarna framför dig. Lyft armarna och håll blicken nedåt. Dra handduken mot övre delen av bröstet. Låt armbågarna föras nedåt höfterna. Återgå till utgångsläget.

Anteckningar

Alternativ: Gör övningen utan handduk.