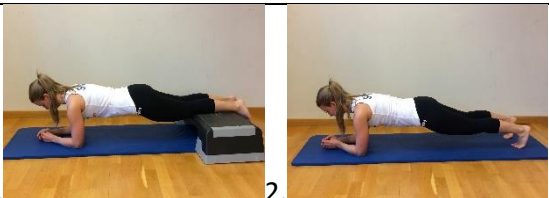








Simhopsövningar - Styrka

Övn	Styrka	Instruktioner
1		<p>Bål:</p> <ol style="list-style-type: none"> Ligg på rygg med benen i luften. Svanken ska vara helt stilla genom hela rörelsen (kolla detta genom att hålla en hand i svanken). Sänk långsamt ett ben mot golvet och upp igen. Stegring av övningen sker genom att sänka rakt ben mot golvet. <p>OBS! Håll ordning på svanken.</p>
2		<p>Bål:</p> <ol style="list-style-type: none"> Stå på armbågarna, underbenen på stepbrädan. Håll kroppen i samma läge i 30 sek. Stegring sker genom att stå med tårna i golvet.
3		<p>Bål:</p> <ol style="list-style-type: none"> Stå med händerna på golvet och fötter/underben upp på pilatesbollen. Håll kroppen helt rak (inte svanka för mycket och inte trycka upp rumpan mot taket). Rulla in bollen /drag in knäna mot bröstet-rulla ut igen till rakt plankläge. Stegring sker genom samma utgångsläge som på bild 1 men rulla in bollen i pikposition.

<p>4</p>		<p>Bål/skuldra:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stå på knä med bollen framför dig och händerna på bollen. 2. Luta fram med helt raka höfter (håll kvar svanken från knäståendet) och rulla ned med armbågarna på bollen. 3. Pressa armbågarna ned i bollen och rulla bollen fram och tillbaka. <p>OBS! Håll kvar rygg – höft i rak linje genom hela rörelsen (ingen rumpa som putar ut).</p>
<p>5</p>		<p>Höft: Musslan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ligg på ena sidan med theraband runt båda knäna. Ligg med ca 45° i höft och 90° i knäna. 2. Lyft det övre knät rakt upp mot taket. Båda fötterna ihop mot golvet. Håll emot med undre knät, håll höft och bål stilla.
<p>6</p>		<p>Höft: Krabbgång</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Theraband runt båda fotlederna. Stå med lätt böjda knän och höfter. 2. Ta små steg i sidled.

<p>7</p>	 <p>1. 2. 3.</p>	<p>Höft/Lår:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ligg på rygg med foten upp på stepbräda det andra benet i luften sträckt knä. 2. Tryck ned hälen i lådan. Spänn rumpan och lyft upp höften. 3. Stegring samma som ovan men ligg med armarna rakt upp i luften. <p>OBS! Aktivera rumpan och lårets baksida inte lyfta med ryggmusklerna.</p>
<p>8</p>		<p>Höft/Lår:</p> <p>Stå höftbredd tårna pekar rakt fram. Håll en pinne ovanför huvudet med raka armbågar. Böj i knäna och gå ned så djupt du kan utan att armarna åker framför kroppen.</p>
<p>9</p>	 <p>1. 2. 3.</p>	<p>Lår: Excentrisk träning</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stå upp med pall/bänk bakom dig. Håll pinne på raka armar framför kroppen. 2. Gå sakta ned på ett ben och sätt dig ned på bänken. 3. Gå upp igen på båda benen.

<p>10</p>		<p>Lår/Rumpa:</p> <p>Stå på stepbräda med rakt knä. Andra benet sträckt framåt. Stå med böjd höft så att överkroppen är kraftigt lutad framåt. Sträck ut armarna framåt. Böj i knät som står på stepbrädan och doppa ned andra hälen ned i golvet framför ståfoten. Sträck i knät och arbeta med rumpmusklerna så du kommer tillbaka till utgångsläget.</p>
<p>11</p>		<ol style="list-style-type: none"> 1. Stå upprätt håll en pinne bakom ryggen och ta ett stort kliv framåt. Ha höftbredd mellan fötterna. 2. Böj i båda benen och gå rakt ned mot golvet.
<p>12</p>		<p>Lår:</p> <p>Sitt med 90° i höften försök att hålla kvar en svank i ryggen. Sträck i ett knä så mycket du kan och lyft, med rakt knä och sträckt vrist, hela benet från golvet.</p>

<p>13</p>	 <p>1. 2. 3.</p>	<p>Bål/skuldra:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stå i plankan på händer och tår. 2. Gå ned först på ena armbågen. 3. Gå sedan ned på andra armbågen och sedan upp igen på samma sätt. <p>Bibehåll rak rygg och höft genom hela övningen.</p>
<p>14</p>	 <p>1. 2.</p>	<p>Skuldra:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Håll ett theraband med raka armar rakt framför kroppen i axelhöjd. 2. Drag isär therabandet med raka armar ut åt sidan. Bandet hamnar högt ut på bröstet, under hakan. Bromsa på tillbakavägen.
<p>15</p>	 <p>1. 2. 3.</p>	<p>Skuldra:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Håll theraband med raka armar utmed kroppen. 2. Drag lätt isär armarna 3. Lyft uppåt på raka armar så långt uppåt/bakåt du kan komma. <p>OBS! Håll ordning på ryggen genom hela rörelsen så du inte hänger i svanken.</p>

<p>16</p>	 <p>1. 2. 3.</p>	<p>Skuldra/bålkontroll:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stå med böjda armbågar armbågarna i midjan händerna rakt fram. 2. Drag lätt isär armarna. 3. Lyft upp, med fortsatt 90 ° i armbågen. Lyft till armbågarna är i axelhöjd.
<p>17</p>	 <p>1. 2.</p>	<p>Skuldra/skulderbladen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stå på alla fyra, avslappad i nacken. Ha hela tiden raka armbågar och sjunk ned med ryggen mellan skulderbladen. 2. Skjut ifrån med händerna mot golvet och skjut upp ryggen mellan skulderbladen. <p>Övningen kan stegas genom att göra med en arm i taget.</p>
<p>18</p>	 <p>1. 2.</p>	<p>Skuldra: Rodd</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stå med armbågarna böjda och håll i ett uppsträckt theraband. 2. Arbeta med skulderbladen. Drag ihop skulderbladen och dra med armarna.

19



Skuldra:

1. Stå på händer med fötterna upp på ribbstol.
2. Gör i detta läge en armhävning.