

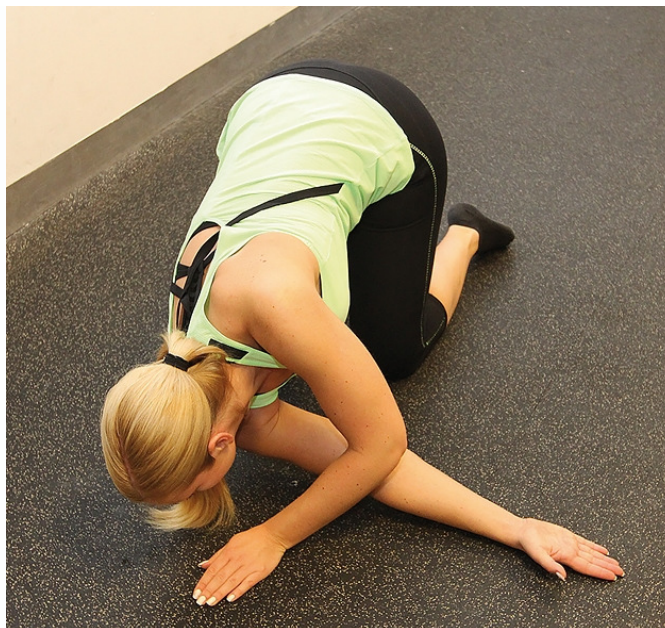
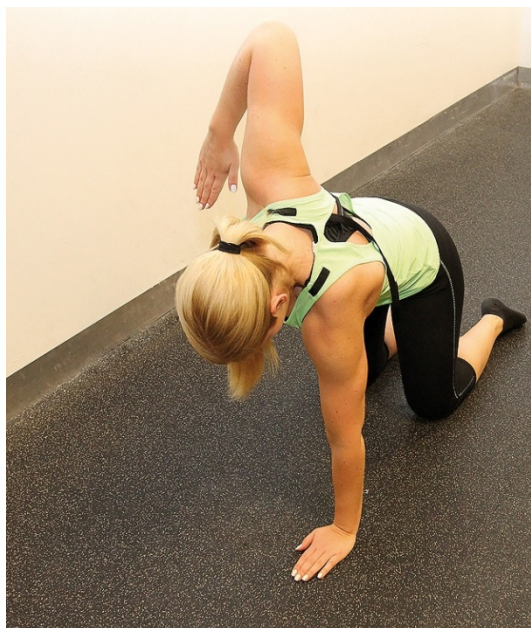
# Sex övningar för ökad rörlighet

SportHälsa - Publicerad 2015-09-28

Programmet nedan är framtaget för de vanligaste besvären som personliga tränare möter hos sina kunder. Fokus ligger på ökad rörlighet kring höftpartiet, bröstryggen samt fotleder vilka ofta stelnar till om man sitter mycket i sin vardag. Det är också där det är viktigast att vara rörlig.

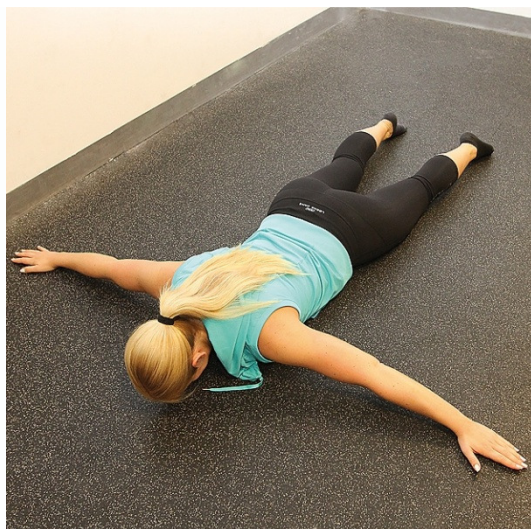
## 1) Knästående bröstryggsrotation

Stå på alla fyra. För ena armen utmed golvet så långt du kan med lite kroppstyngd över axeln. Dra tillbaka armen och för armbågen upp mot taket som att du spänner en pilbåge. Skulderbladet ska föras neråt och inåt i ryggradens riktning. Gör alla repetitioner en sida i taget, byt sedan. Antal: 10 repetitioner/sida



## 2) Liggande skorpion

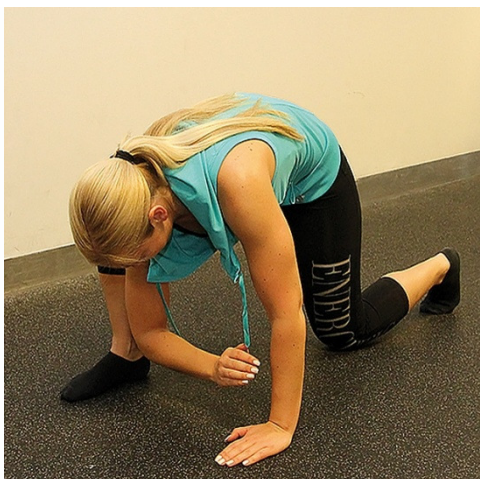
Ligg på mage med armarna rakt ut, lyft ena foten och för den i riktning åt motsatt hand så att det sträcker på framsidan av höften. Känn att ryggraden skruvar på sig. Rulla försiktigt upp på axeln så att det sträcker på framsidan. Utför övningen med kontroll. Gör det ont har du gjort rörelsen för stor, räkna inte med att kunna lägga foten vid handen i början. Antal: 20 repetitioner totalt



# Sex övningar för ökad rörlighet

## 3) Utfallsrörlighet

Stå i en friarposition med ena benet fram, dra främre arms armbåge utmed smalbenet så att det sträcker i insida lår/höft. Kom upp med kroppen, pressa fram höften och lyft motsatt arm för att hitta höftböjaren på bakre benets sida. Fall framåt och sätt händerna på varsin sida om främre foten. Lyft upp höften snett bakåt samtidigt som du pressar ner bakre häl och lyfter främre tår. Det ska sträcka i baksida lår och vaderna. Gör alla repetitioner en sida i taget, byt sedan. Antal: 10 varv per sida.



## 4) Stora Utfall

Stå i en armhåvningsposition, stega fram med ena benet så långt det går med sträckt rygg så att foten kommer i linje med händerna. För höften mot marken. Sträck upp den hand som är närmast foten upp mot taket och andas ut. Pressa ned handen som är kvar i golvet för att hjälpa i rotationen samt tänk på att inte låta främre knä röra sig för mycket i sidled. Antal: 20 repetitioner totalt.



# Sex övningar för ökad rörlighet

## 5) Sumosquat till hängande bensträck

Sätt hälen lite bredare än höften, tårna är lätt utåtrotterade, placera händerna under tårna. Böj på knäna och pressa dem utåt med hjälp av armbågarna. Lyft upp bröstet och pressa ner skulderbladen. Viktigt att hälen är i golvet hela tiden. Lyft upp höften och sträck ut baksida lår. Upprepa rörelsen. Antal: 10 repetitioner totalt.



## 6) Mackenzypressar

Börja på alla fyra i hängande Kobran. Pressa dig bakåt via händerna och kors över ena benet över det andra. För höften i sidled bakåt så att det sträcker i utsidan/framsida av höften samt i sätet och höft i främre benet. För samtidigt samma sidas hand som bakre benet framåt/uppåt längs golvet så att det sträcker i utsidan av bål/skuldra. Byt sida och upprepa.

Antal: 20 repetitioner totalt.



Lycka till med träningsprogrammet 😊