



Work with the Best

Personligt träningsprogram

Skadeförebyggande program.

Tibro kommun

Tibro kommun

Centrumgatan 17, 543 80, Tibro, Sverige

Utfärdat av

Mia Lennartsson

Utfärdat för

Startdatum

2019-11-20



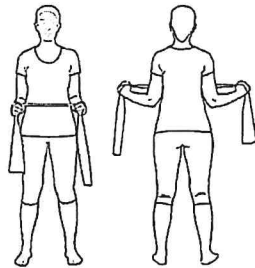
Ligg på rygg på golvet.



Tryck bakhuvudet mot golvet medan du drar in hakan. Lyft huvudet pytte lite (tänk att du ska få in ett pappersark mellan huvudet och golvet)

Håll 5 - 10 sek, utöka efter ork

©Physiotools

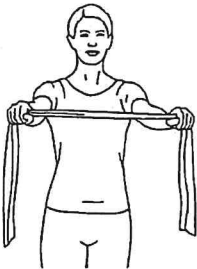


©Physiotools

Utåtrotation av axeln med motstånd

Stå upprätt. Böj armbågarna i 90 graders vinkel och ta tag i träningsbandet med händerna något smalare än axelbrett isär.

Ha bandet lätt spänt i startpositionen och rotera ut underarmarna genom att pressa skulderbladen inåt mot ryggraden och nedåt. Återgå kontrollerat tillbaka till startpositionen.



©Physiotools

Stå eller sitt. Håll i ett elastiskt träningsband med båda händerna framför dig.

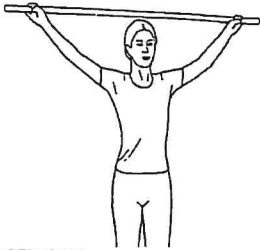
Tänj bandet med båda händerna och spänn skulderbladens muskler. Lyft inte axlarna.



©Physiotools

Håll ett elastiskt träningsband bakom ryggen med tummarna utåt

Tänj bandet med båda händerna och spänn skulderbladens muskler. Lyft inte axlarna.



©Physiotools

Stå och håll i ett elastiskt träningsband med båda händerna ovanför huvudet strax framför dig.

Tänj bandet med båda händerna och spänn skulderbladens muskler.

För ner händerna i nivå med övre delen av bröstet.

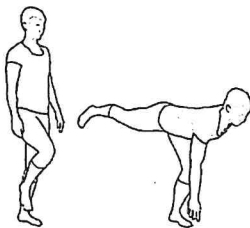


©Physiotools

Stå mot en vägg med båda armarna i position likt bilden.

Håll huvud, skuldror, rumpa och hälar mot väggen.

För underarmarna uppåt mot taket utmed väggen utan att tappa hållningen.



©Physiotools

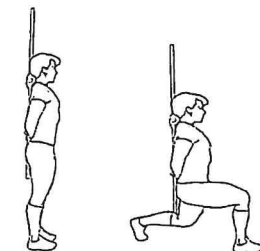
draken

Stå upprätt på ett ben.

Vik överkroppen framåt från det stödjande benets höft med sätesmusklerna spända. Lyft andra benet bakåt samtidigt som du tippar bålen till horisontalt läge.

Lätt böjning i ståbenet. Spänn upp bröstet och sträck ut armarna nedåt eller framåt. Res dig tillbaka till stående ett ben och försök härifrån gå upp på tå. Försök håll höfterna raka.

OBS: Försök att hålla överkroppen och bakre benet i en rak linje.



©Physiotools

Utfallsteg med käpp

Stå upprätt och håll en käpp bakom ryggen med ena handen bakom nacken och andra handen bakom ländryggen (armbågarna pekar rakt åt sidorna). Fixera axlarna bakåt, öppna bröstet. Armbågarna pekar rakt utåt sidorna.

Ta ett steg framåt som om du klev över ett hinder. Fortsätt att sjunka kontrollerat ner tills låret är parallellt med golvet. Knät i linje med tårna. Tryck ifrån golvet med hälen och kliv tillbaka till startpositionen.



©Physiotools

Stå med ryggen emot väggen och fötterna ca. 20 cm från väggen.

Glid långsamt ner längs med väggen tills dina höfter och knän är i 90 graders vinkel. Återvänd till utgångsläget.



Brygga på ett ben/ alternativt två ben.

Ligg på rygg med benen böjda.



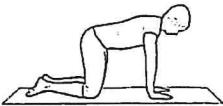
Spänn sätesmusklerna och tippa bäckenet bakåt. Lyft bäckenet och sträck ena knät medan du håller låren i linje med varandra. Böj benet och sätt foten på golvet och återgå tillbaka till startpositionen.



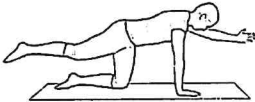
©Physiotools

OBS: Håll bäckenet horisontellt och ländryggen i neutralt läge.

Motsatt arm- och benlyft (Fågelhunden)



Stå på händer och knän med händerna under axlarna och knäna under höfterna. Rygggraden i neutral position.



Lyft ena armen och motsatt ben. Lyft endast så högt att du kan kontrollera ryggens position.

©Physiotools

OBS:

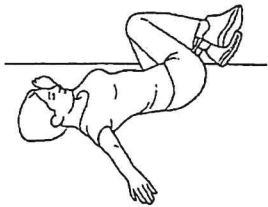
- Håll ländryggen i neutralt läge.
- Försök att minimera tyngdförflyttningen i sidled.

ländrygg Stabilisation av skuldran



Ligg på mage och håll i ett träningsgummiband på axelbredds avstånd. Spänn hela kroppen och lyft armarna och huvudet något från golvet samtidigt som du pressar ihop skulderbladen tills du känner en stretch i skulderbladen och ryggen. Dra sedan träningsgummibandet utåt med sträckta armar.

©Physiotools



Ligg på rygg med armarna i T-ställning och knäna böjda mot taket. Nittio grader i höfter och knäleder. Drag in bäckenbotten och aktivera musklerna i nedre delen av magen för att kontrollera ryggens position.

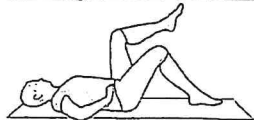
Rulla båda benen långsamt från sida till sida utan att de rör golvet och utan att axlar/skulderblad lyfter från underlaget

©Physiotools



Aktivering av bukmuskulatur

Ligg på rygg benen böjda, höfter och knä i 90° och en höftbredd isär. Drag in bäckenbotten och aktivera musklerna i nedre delen av magen för att kontrollera ryggens position.



Med knäna i 90°, sträck ena höften och sänk ner foten i riktning mot golvet. Bibehåll knäleden stilla. Rörelsen kommer ske i höftleden. Sänk foten bara så långt ner att du ännu kan behålla ryggradens position. Återgå tillbaka till startpositionen och upprepa med andra foten.

©Physiotools



4-punktsavspänning



Denna avspänningsövning är lätt att lära in och kan användas vid väldigt många olika tillfällen. Några minuter på bussen eller vid köksbordet räcker för att ge kropp och själ en välbehövlig återhämtningspaus.

Moment 1:

Sitt skönt med båda fötterna i golvet. Justera din hållning så att du sitter bra. Vila händerna mot låren. Blunda lätt eller vila med blicken sänkt. Fokusera tanken på fötterna och kontakten ner mot golvet. Släpp spänningarna i benen och låt dem sjunka ner mot fötterna och golvet.

Moment 2:

Koncentrera tanken på sätespartiet. Känn kontakten mot underlaget och hur kroppen vilar tungt och får landa. Riktigt ge efter för överkroppens vikt. Känn hur stolssitsen bär kroppens vikt åt dig. Ev. kan du spänna skinkorna någon gång för att känna skillnaden när du sedan släpper efter igen.

Moment 3:

Fokusera tanken på händernas kontakt mot låren. Ge efter för axlarnas och armarnas vikt och låt dessa spänningar sjunka ner mot händernas stöd och vila mot låren.

Moment 4:

Flytta tanken till käkpartiet. Ha ett litet mellanrum mellan tänderna och gärna även mellan läpparna. Känn att käkpartiet är löst. Du kanske får en känsla av att "tappa hakan". (Det kan man också göra med slutna läppar).

Låt tankarna vandra runt på dessa 4 områden valfri tid.

Avsluta med att ta några extra djupa andetag, rör försiktigt på armar och ben och öppna sakta ögonen lite i sänder med blicken sänkt för att ta in lite ljus i sänder. Gnugga ev. händerna emot varandra för att få upp värme i dem och stryk över ansiktet, som om du tvättade ansiktet på morgonen, för att pigga till lite mer. Känn hur du nu känner dig utvilad till kropp och själ - med ny kraft och energi.

