

Access Rehab AB - naprapati och rehab

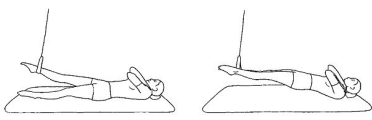
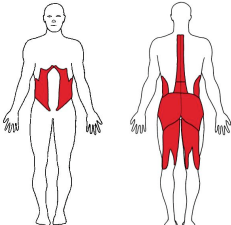
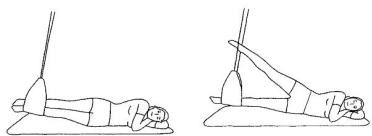
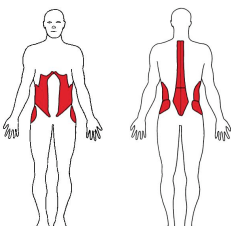
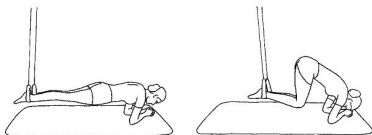
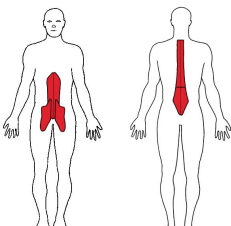

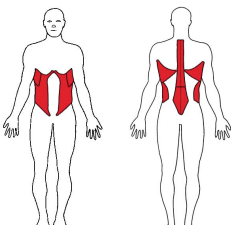

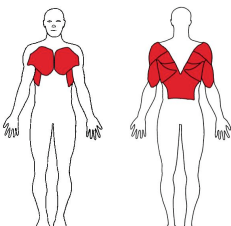
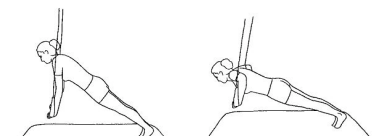
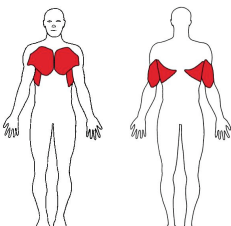
För:

Av: Access Rehab AB - Naprapati & Träning

Träningsprogram SPIF stabilitetsträning i slingor

Ett basprogram för idrottare som håller på med flera idrotter.

Utför övningarna 2-3 gånger per vecka

Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
1 - Enbens säteslyft i slynga 2			3 sets x 6-8 reps	Ligg på rygg med en slynga runt den ena vristen. Korsarmarna över bröstet och stabilisera mage och korsrygg. Lyft sätet från golvet genom att sträcka höften på slyngbenet. Lyft samtidigt det fria benet och håll det rakt så att benen ligger parallella. Återgå långsamt till startpositionen.
2 - Rygg lateral flexion i slynga 6			3 sets x 6-8 reps	Ligg på sidan med en slynga runt vristerna. Korsarmarna under huvudet och stabilisera mage och korsrygg. Lyft bäckenet genom att pressa det nedre benet mot golvet. Lyft därefter det andra benet och håll denna positionen någon sekund. Återgå långsamt till startpositionen.
3 - Höft flexion i slynga 4			3 sets x 6-8 reps	Stå på armbågarna med en slynga runt var vrist. Krumma ryggen och stabilisera mage och korsrygg. Böj höfterna och knäna samtidigt som du lyfter sätet upp mot taket. Återgå långsamt till startpositionen.
4 - Stabilitet rygg och höft i slynga			3 sets x 6-8 reps	Stå på händerna med raka armar och en slynga runt den ena vristen. Det andra benet ska vara fritt, men hållas parallellt med det andra. Krumma ryggen och stabilisera mage och korsrygg. För kontrollerat det fria benet så långt ut åt sidan du klarar utan att rotera i bäcken och korsrygg. Återgå långsamt till startpositionen.
5 - Skuldror knästående extension i slynga 2			3 sets x 6-8 reps	Stå på knä med armarna rakt framför kroppen och ha en slynga i var hand. Stabilisera mage och korsrygg. Luta kroppen framåt genom att föra armarna rakt fram så att de är över huvudet i förlängning av kroppen. Pressa armarna nedåt igen för att återgå till startpositionen.
6 - Bröstpress m/brett grepp i slynga 2			3 sets x 6-8 reps	Stå med tårna i golvet och stöd dig med raka armar i slyngorna. Ha en slynga i var hand. Krumma ryggen. Stabilisera mage och korsrygg. Sänk kroppen genom att föra armbågarna ut åt sidan samtidigt som du böjer dem. Pressa långsamt tillbaka genom att föra armbågarna in mot kroppen.