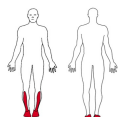


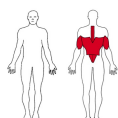
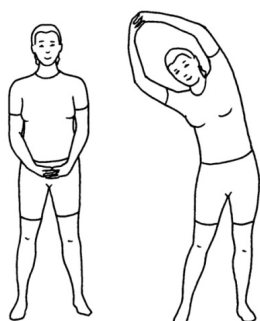
Innan träning: Rörlighetsträning

Efter träning: Stretch



Rörlighet: Rulla fotled & handled

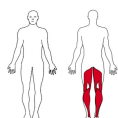
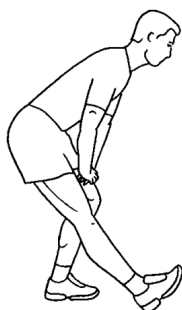
Tag av dig skorna. Böj det ena knät samtidigt som du sträcker vristen och placerar ovasidan av tårna i golvet eller gör en cirkel i luften. Rulla handleden samtidigt. Byt ben och hand.



Rörlighet: Stretching av sidobål och arm

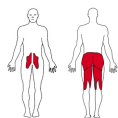
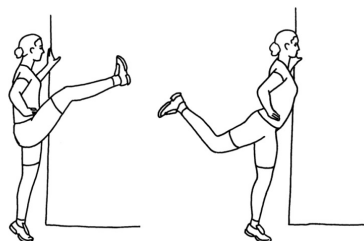
Fläta fingrarna och lyft armarna upp. Gör en sidoböjning och skjut ut höften tills du märker att det sträcker i sidan och på baksida av armen.

Andas djupt in- och skjut eventuellt höften lite längre ut till sidan. Gå över till andra sidan i en gungande rörelse.



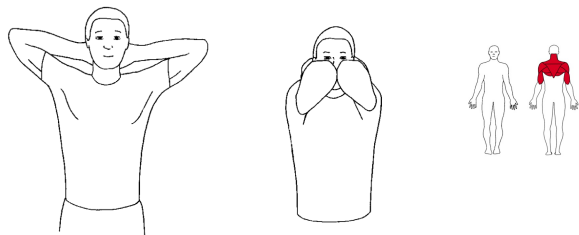
Rörlighet: Baksida lår och vad samt höftböjaren

Stå med det ena knät lite böjt och sträck det andra benet framför dig. Håll ryggen så rak som möjligt. Sänk överkroppen långsamt framåt tills du känner att det sträcker i baksidan av benet. Gunga framåt och pressa fram bäckenet så att du får en skön stretch av höftböjaren. Håll i dig om du behöver. Byt ben.



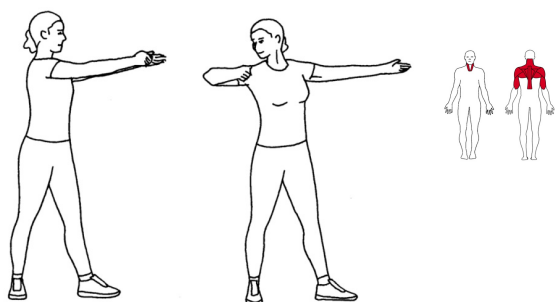
Rörlighet: Benpendling fram och tillbaka

Håll i dig och pendla med benet. Sträva efter att hålla kroppen stilla med en bra hållning. Byt ben.



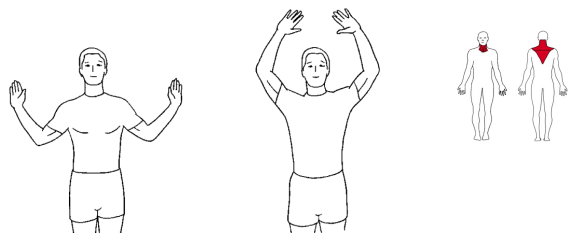
Rörlighet: Rygg och axel

Knyt händerna bakom nacken och för armbågarna långsamt framåt. Prova att låta armbågarna möta varandra. Håll positionen i 30 sekunder när du känner att det sträcker mellan skulderbladet och på baksidan av axlarna.



Rörlighet: Pil och båge m. huvudrörelse

Ställ dig i ett steg med lätt rotation i överkropp, båda armar pekar rakt fram med raka armar i skuldernivå. Spänn en imaginär pil och båge genom att du för den ena armbågsspetsen bakåt. Följ rörelsen med blicken. Kom långsamt tillbaka till utgångsställningen och upprepa.



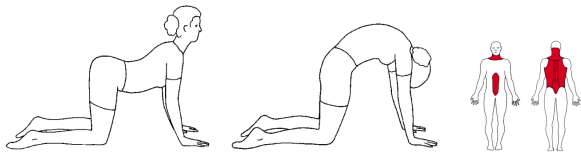
Rörlighet: Stående "Ängel"

Stå med rak rygg mot en vägg och tippa bäckenet framåt så att du svankar lätt i korsryggen. Dra in hakan och pressa huvudet mot väggen. Håll armarna ut åt sidan med 90 graders vinkel i armbågarna och spreta med fingrarna. Pressa underarmarna mot väggen och för armarna i en cirkulär rörelse över huvudet och sedan ner, så skulderbladen pressas ihop. Övningen ska kännas mellan skulderbladen.



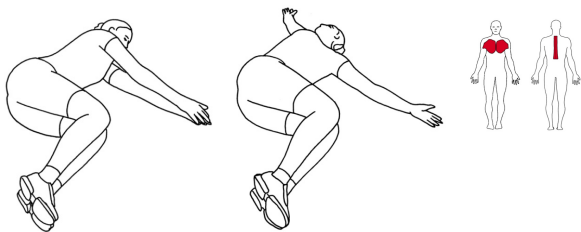
Rörlighet: Dynamisk höftöppnare

Stå på knäna med händerna på höften. Placera den ena foten ut mot sidan framför dig samtidigt som du lutar höften nedåt mot samma sida.



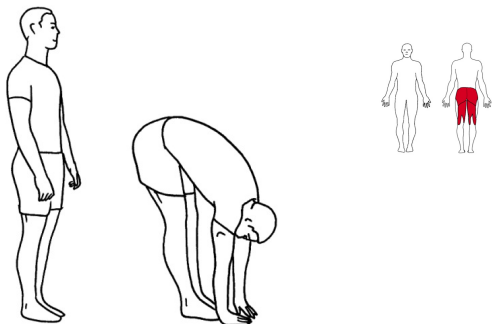
Rörlighet: Katten

Utgångsposition: Stå på alla fyra med parallella lår och armarna rakt ner från axlarna. Skulderbladen hålls in mot ryggen och nacken ska vara lång. "ingång": Andas in- svanka i ryggen och se upp. Andas ut- runda ryggen och se mot naveln. Upprepa 5-10 gånger. Fokus: Fokusera på rörelsen i ryggraden, svanka också i bröstryggen. "utgång": Kom tillbaka till barnet- sitt på hämlarna och lägg pannan/huvudet mot golvet, armarna ligger längs sidorna av kroppen. Rulla därefter försiktigt upp i sittande.



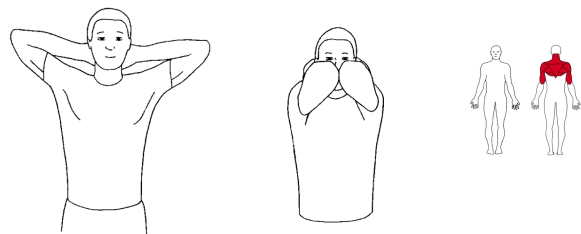
Rörlighet: Rotation liggande på sidan

Ligg på sidan med samlade ben och rotera överkroppen med en god hållning i ryggen. Vänd tillbaka och upprepa.



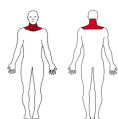
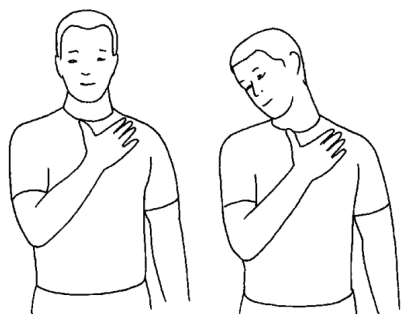
Rörlighet: Rulla ned och rulla upp sakta

Stå med rak hållning och känn att du har vikten på hela fotsulan. Andas ut och starta rörelsen genom att rulla överkroppen ned mot golvet koda för koda och ta fatt i golvet med händerna. Benen hålls raka under hela övningen. Håll ställningen, andas in och rulla upp igen vid nästa utandning.



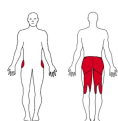
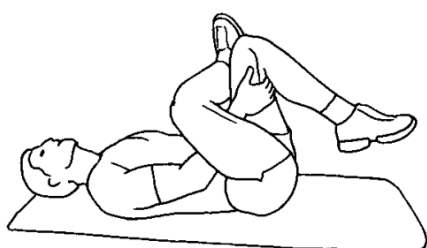
Rörlighet: Rygg och axel

Knyt händerna bakom nacken och för armbågarna långsamt framåt. Prova att låta armbågarna möta varandra. Håll positionen någon sekund när du känner att det sträcker mellan skulderbladet och på baksidan av axlarna.



Rörlighet: Töjning av nacken

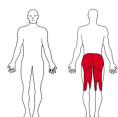
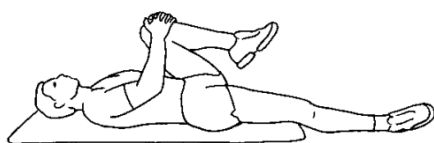
Stå eller sitt. Håll en hand mot nyckelbenet. Luta huvudet till den andra sidan (motsatt sida som du håller handen), och rotera huvudet mot samma sida som du lutar huvudet. Håll blicken neråt. Känn att det töjer på framsidan av halsen. Pendla fram och tillbaka, sakta och kontrollerat.



Alt 1. Stretch: Säte

Ligg med ena foten på knät. Ta tag om knät och låt benet falla ut till sidan. Dra benet försiktigt mot bröstet tills du känner att det sträcker i sätesmuskulaturen. Håll 30 sek. och byt ben.

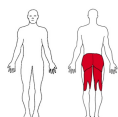
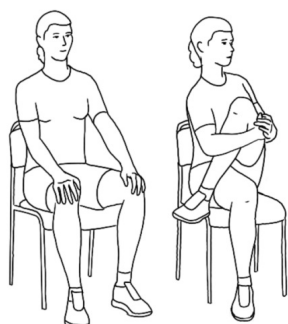
Varaktighet: 30 sek



Alt 2. Stretch: Säte och höftböjarsträck för opererade höftleder

Ligg på rygg, lyft det ena benet och ta tag om knät. Dra benet mot bröstet tills du känner att det sträcker i sätesmuskulaturen. Håll 30 sek. och byt ben.

Varaktighet: 30 sek

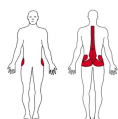


Alt 3. Stretch: Sittande töjning av sätet sittandes (med stol)

Utgångsposition: Sitt långt ut på en stol med båda fötter i golvet.

Placera höger ankel mot låret precis ovanför knät på vänster ben. Lyft upp höger knät och placera vänster arm runt benet så att knät vilar i armbågsvecket. Använd vänster arm för att dra knät mot dig och känn att det sträcker på utsidan av höften. Upprepa på motsatt sida.

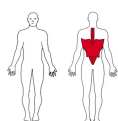
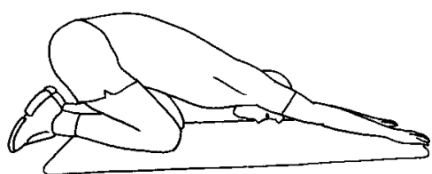
Varaktighet: 30 sek



Stretch: Rygg

Ligg på rygg. Lyft det ena benet och lägg över det på andra sidan av kroppen. Lyft den motsatta armen över huvudet och känn att det sträcker i utsidan på överkroppen och nederst i ryggen. Håll i 30 sek och upprepa åt andra hållet.

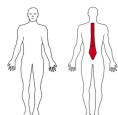
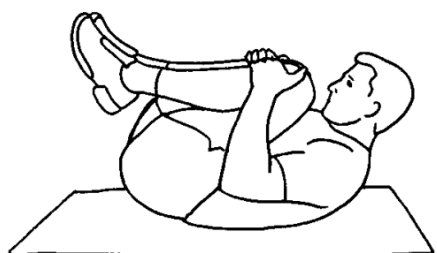
Varaktighet: 30 sek



Stretch: Childs pose

Sitt på knä och sänk överkroppen mot låren. Sträck ut armarna över huvudet, känn att det sträcker i ryggen och håll ställningen i 30 sek.

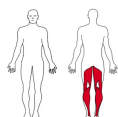
Varaktighet: 30 sek



Stretch: Rygg (går även att göra ståendes)

Ligg på rygg och dra upp knäna mot bröstet. Lyft huvudet mot bröstet och gunga fram och tillbaka i denna position i ca 30 sek innan du vilar.

Varaktighet: 30 sek



Stretch: Baksida lår och vad (gåräven att göra ståendes)

Sitt med det ena knät på mattan och sträck det andra benet framför dig. Ha rak rygg och placera händerna ovanför knät. Luta överkroppen framåt tills du känner att det sträcker i baksidan av låret. Håll 30 sek. och byt ben.

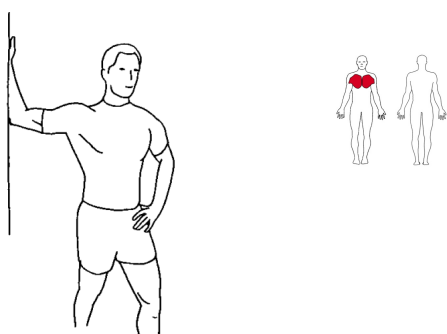
Varaktighet: 30 sek



Stretch: Höftböjare (går även att göra ståendes)

Stå i friar-position på en matta med en öppen knävinkel i det främre benet. Placera händerna i höfthöjd och böj ytterligare i det främre benet. Håll positionen och känn att det sträcker på framsidan av låret på den motsatta sidan. Vänd tillbaka till utgångspositionen och upprepa. Det är viktigt att ryggen hålls rak under utförandet.

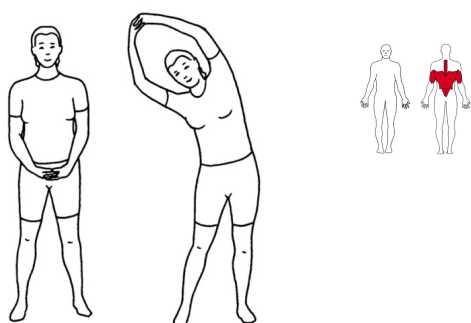
Varaktighet: 30 sek



Stretch: Bröst

Stå med sidan mot en ribbstol, dörrkarm eller liknande. Sträck ut den ena armen, ha böjd armbåge och ta ett grepp i höjd med huvudet. Vrid kroppen långsamt bort från fästet tills du känner att det sträcker ordentligt i bröstmuskulaturen. Håll 30 sek. och byt arm.

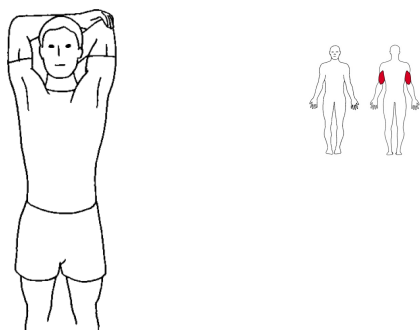
Varaktighet: 30 sek



Stretch: av sida och arm

Fläta fingrarna och lyft armarna upp. Gör en sidoböjning bort från den opererade sidan. Skjut ut höften tills du märker att det sträcker i sidan och på baksida av armen. Håll positionen- andas djupt in- och skjut eventuellt höften lite längre ut till sidan. Håll tills det strama lossnar. Upprepa på andra sidan.

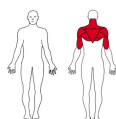
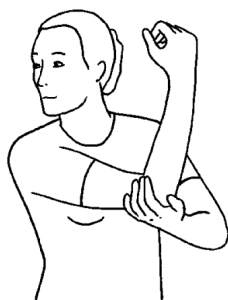
Varaktighet: 30 sek



Stretch: Triceps

Böj den ena armen, lyft den bakom huvudet och låt underarmen hänga ner mot skuldrorna. Ta tag runt armbågen med den andra handen, och pressa den bakom huvudet. Håll 30 sek. och byt arm.

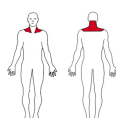
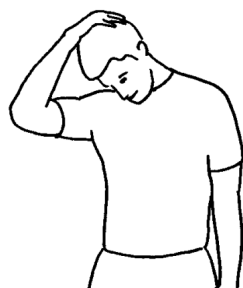
Varaktighet: 30 sek



Stretch: Baksida axlar

Korsa den ena armen över bröstet. Böj armbågen och vrid armen så att handen pekar upp mot taket. Ta tag i armbågen och dra armen i riktning mot motsatt axel, tills du känner att det sträcker i baksidan av axeln och mellan skulderbladen. Håll töjningen i 30 sek. och byt arm.

Varaktighet: 30 sek



Stretch: Nacke

Luta huvudet snett nedåt med näsan mot armhålan. Lägg samma sidas hand på bakhuvudet med ett lätt tryck så att det sträcker i nacken på motsatt sida. Låt motsatt arm och axel hänga tungt ner. Håll i 30 sek. och upprepa åt motsatt sida.

Varaktighet: 30 sek