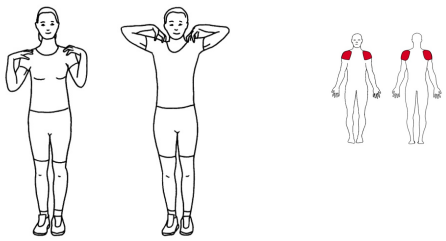
Idrottsmodellen Göteborg

Rörelsepaus med styrka

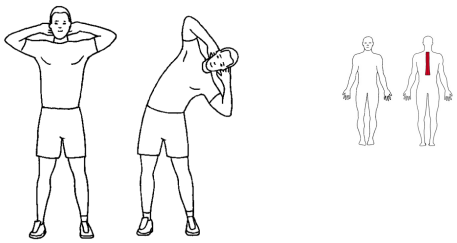
För: Öckerö kommun Av: Amanda Ottordahl



1. Axelcirkel bakåt

Lägg fingrarna ovanpå axlarna. Rör axlarna i en stor cirkel bakåt

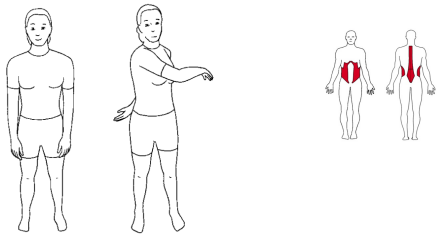
Set: 1-2 , Repetitioner: 20



2. Stående sidoböj 5

Stå upprest med en höftbredds avstånd mellan fötterna. Lyft upp armarna och håll händerna bakom huvudet. Behåll denna ställning under hela övningen. Böj dig så långt som möjligt åt sidan utan att rotera ryggen eller skjuta höften framåt. Kom tillbaka i utgångsposition och repetera övningen i motsatt sida.

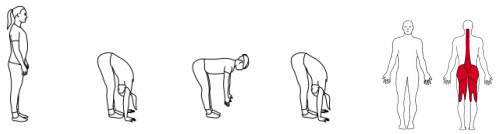
Set: 1-2 , Repetitioner: 20



3. spiral vridning

Stå med ca axelbred avstånd mellan fötterna. Sträck i ryggen. Låt armarna hänga avslappnade ner längs sidorna. Börja en liten rotation överst i ryggen. Öka vridningen ner i ryggen samtidigt som armarna svänger tungt från sida till sida runt kroppen. Kombinera gärna med fokus på respiration och lätt svikt i knäna.

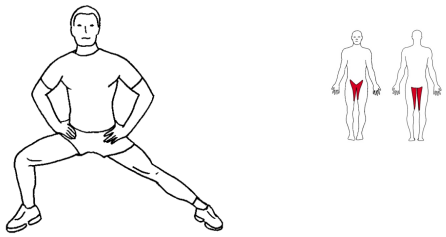
Set: 1-2 , Repetitioner: 20



4. Stående framåtböjning

Stå höftbrett isär med tårna pekandes framåt. Böj dig ned mot golvet så långt du klarar. Sträck därefter ut ryggen och öppna upp i bröstkorgen. Böj dig sedan ned mot golvet igen. Håll positionerna i 5 andetag eller mer. Res upp dig igen, ta med armarna upp och luta dig bakåt med uppresta armar. Spänn skinkorna och tryck fram höften.

Set: 1-2 , Repetitioner: 6



5. Insida lår 2

Stå med brett särade ben, och lägg tyngden på det ena benet. Böj detta knät tills du känner att det sträcker i insidan av låret på det motsatta benet. Håll 30 sek. och byt ben.

Set: 1-2 , Repetitioner: 12

6. Rörlighet höft 2

Stå på ett ben med händerna i sidan. Lyft motsatta benet och gör en cirkel genom att rotera höften utåt. Sätt benet ner och upprepa på den motsatta sidan.
Gör rörelsen både bakåt x 12 och framåt x12/ben

Set: 1-2 , Repetitioner: 24

Visa video