

Uppvärmning och rörlighetsövningar SKF 2017

Anna Åberg, Anette Johansson och Anna Bjerkefors

Starta med 5 – 7 min allmän uppvärmning



Specifik uppvärmning för bröst- och ländrygg samt baksida lår



Sitt på golvet alternativt på en liten förhöjning för att kunna sitta upprätt med ländryggen. Fötterna mot en vägg.

Placera fingrarna i nacken med avslappnade axlar – långt avstånd mellan öra och axel.

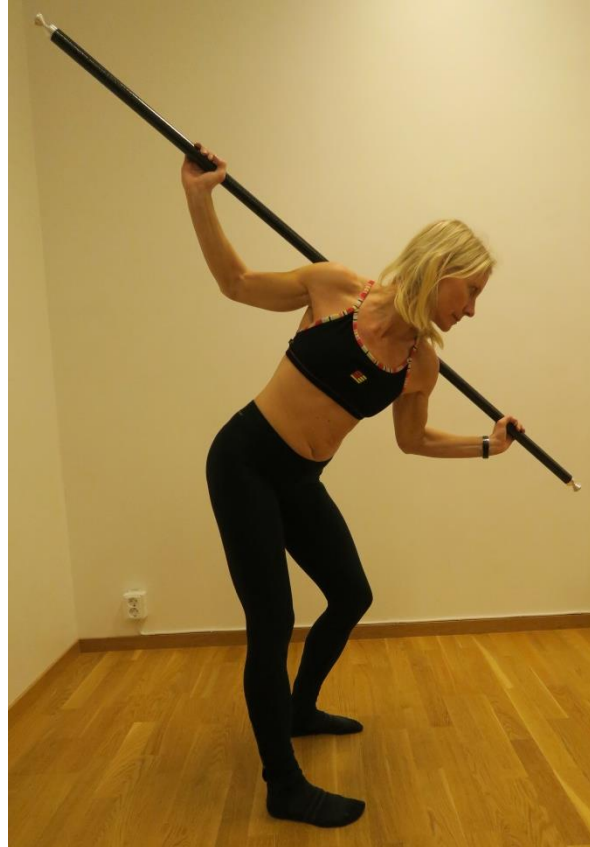
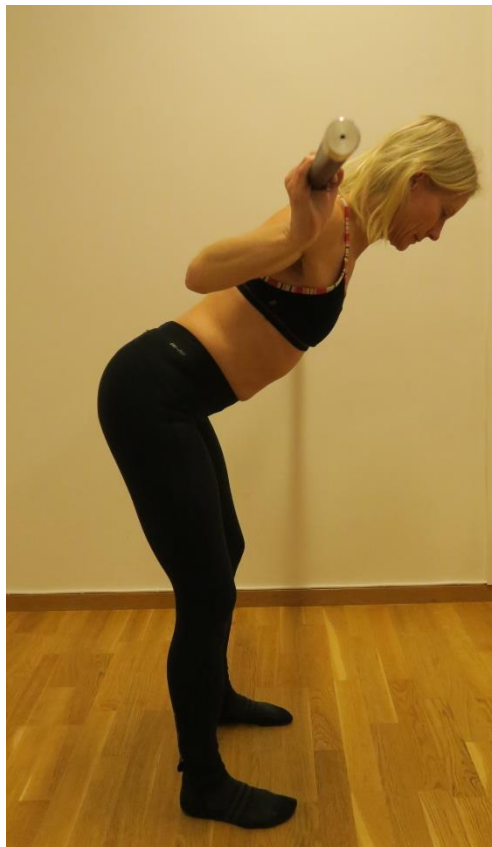
Rotera rygg och bäcken från sida till sida och låt blicken följa med under rörelsen. Ta ut rörelsen ordentligt och håll ett lugnt tempo.

Tänk lång rygg och nacke.

10 gånger åt vardera håll.



Specifik uppvärmning för bröst- och ländrygg



Använd en pinne/paddel som placeras på övre delen av skulderbladen.

Placera händerna så att du har minst 90 grader i armbågsleden.

Lätt böjd position i knäna och fäll framåt i höften. Bibehåll rak rygg (bild 1).

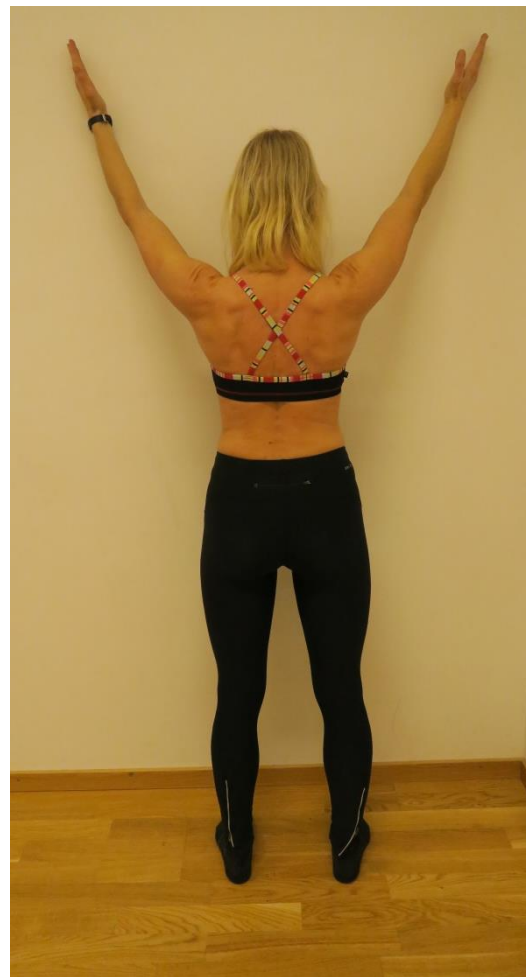
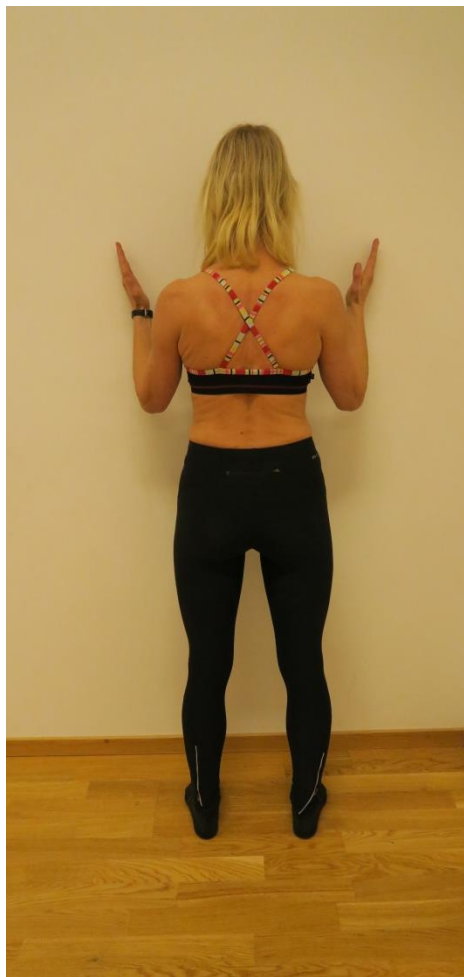
Rotera bröstryggen samtidigt som du håller bäcken och ben stilla. Ta ut rörelsen ordentligt och håll ett lugnt tempo (bild 2).

10 gånger till vardera sida.

Nästa steg är att låta höften följa med i rörelsen för att ta ut rörligheten kring höft/bäcken (bild 3).

Specifik uppvärmning för skuldror

- för att "väcka" muskulaturen mellan skulderbladen
(mittersta och nedre delen av m. trapezius)



Stå mot en vägg, placera lillfingersidan mot väggen (bild 1).

Glid upp med armarna, uppåt utåt. Fokusera på att slappna av i nack-/axelmuskulatur och håll ned skulderbladen (bild 2).

Tänk lång rygg och nacke. Stabil ländrygg.

Armarna lyfts ut från väggen genom att dra ned och ihop skulderbladen med bibehållen god hållning (bild 3).

Håll 3 - 5 sek. 5 gånger.

Specifik uppvärmning för bål och skuldror (push-up med plus, alt. 1)



Push-up med plus för att "väcka" muskulaturen under skulderbladen (m. serratus anterior)

Starta med knäna i backen. Händerna under axlarna (bild 1). Gör en liten böjning i armbågarna (bild 2). Pressa dig upp till utgångsläget och skjut sedan ifrån med händerna mot underlaget så att den övre delen av ryggen får en lätt rundning (så att skulderbladen trycks fast mot ryggen) (bild 3).

Upprepa 10 gånger.

Specifik uppvärmning för bål och skuldror (push-up med plus, alt. 2)



Push-up med plus för att "väcka" muskulaturen under skulderbladen (m. serratus anterior)

Starta med raka ben. Händerna under axlarna (bild 1). Gör en liten böjning i armbågarna (bild 2). Pressa dig upp till utgångsläget och skjut sedan ifrån med händerna mot underlaget så att den övre delen av ryggen får en lätt rundning (så att skulderbladen trycks fast mot ryggen) (bild 3).

Upprepa 10 gånger.

Specifika rörlighetsövningar
efter avslutat pass

Rörlighetsövning/stretch för skuldra, rygg och höft



Stå så att du kan hålla dig i exempelvis en dörrpost.

Placera foten närmast dörrposten strax framför kroppen och den andra foten strax bakom kroppen. Placera handen som är längst från kroppen ovanför huvudet.

Sträck ut sidan genom att föra ut höften från dörrposten.

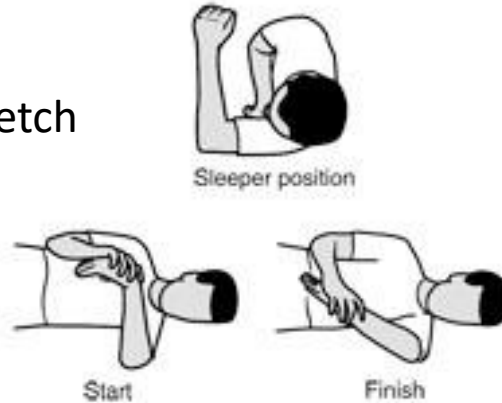
Justera så att du känner att sträckningen tar både i utsida lår samt i sidan av ryggen och upp mot skuldran.

Håll kvar 30 sekunder och upprepa 2 gånger per sida.

Specifika rörlighetsövningar för inåtrotationen i axelleden

Alt. 1

Sleepers stretch



Lägg dig på sidan och ligg på axeln så att den hålls stilla.

Ha överarmen 90 grader ut från kroppen med armbågen i 90 grader.

Med andra handens hjälp, för underarmen ned mot golvet (se bilden).

Håll kvar och töj under 30 sekunder och upprepa 3 ggr.

Alt. 2

Cross body stretch



För armen i kors över bröstet. Håll ned skuldran och ha tummen nedåt. Känn att det töjer på baksidan av axeln.

Håll kvar och töj under 30 sekunder och upprepa 2 ggr.

Välj den övning som du känner mest effekt av.

Specifik rörlighetsövning för bröstmuskulatur

Bröstmuskeln
(pectoralis major och även minor)



Ställ dig i en dörröppning och stå i gångstående enligt bilden och placera underarmen mot dörrposten med armbågen något högre än skuldran.

För kroppstyngden fram över det främre benet och sjunk ned något tills det töjer i bröstmuskulaturen . Eventuellt behövs en liten rotation av överkroppen bort från dörrposten.

Håll kvar och töj i 30 sekunder och upprepa 2 ggr.

Specifik rörlighetsövning för framsida/utsida höft



Stå förslagsvis i ett hörn så att du får stöd för ryggen enligt bilden.

Placera knät så nära väggen som möjligt, tryck ländryggen mot väggen och att "dra in svansen mellan benen" så mycket som det går och aktivera skinkmusklerna, tills det drar på framsidan av höften.

Håll kvar i 30 s, upprepa 2 ggr på vardera sida.