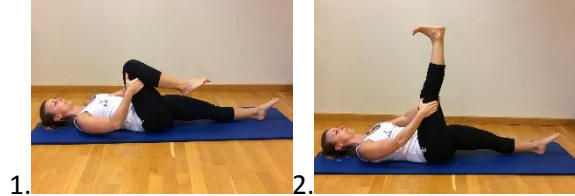


Simhopsövningar - Rörlighet

Övn	Rörlighet	Instruktioner
1		<p>Fotledsrörlighet:</p> <p>1+2. Sitt på huk med hela foten i golvet, gunga lite fram och tillbaka. Se till att hela foten är kvar i golvet när du gungar. Om du har svårt med balansen håll i något. Sitt 1 – 5 minuter.</p> <p>3. Stegring av övningen sitt på ett ben i taget, tyngden fram.</p>
2		<p>Kombination fotled och baksida:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stå med raka ben fingrarna under tårna, sträck i knäna. 2. Gå ned på huk pressa knäna framåt med hela foten kvar i golvet. 3. Stegring håll händerna på hälarna och gör som i 1:an. 4. Ytterligare stegring håll händerna en bit bakom hälarna och gör som i 1:an.
3		<p>Baksida rörlighet:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ligg på rygg med händerna kopplade bakom ena låret. Spänn det benet som ligger mot golvet. 2. Sträck långsamt i övre benet. När knät är rakt så flexa foten. Slappna av och böj, börja om.

<p>4</p>	 <p>1.  2. </p>	<p>Insida lår:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stå på knä, knäna ska kunna glida på golvet (tips en handduk under vardera knä). Vila armbågarna på bänk. 2. Glid långsamt isär med knäna, stanna i ytterläget. Stanna i ytterläget 30s, ta dig försiktigt tillbaka.
<p>5</p>	 <p>1.  2. </p>	<p>Insida lår:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stå på ett knä och händerna (eller armbågarna) i golvet, andra benet rakt ut åt sidan. 2. Tryck ned rumpan mot golvet så det stramar insida lår på utsträckta benet (tips sätt en handduk under foten för att kunna glida ut längre).
<p>6</p>		<p>Höftböjare:</p> <p>Stå på knä ett ben fram. Rak linje mellan axel-höft-knä.</p> <p>Spänn rumpan (dra in svansen mellan benen). Känn att det drar på framsidan av höften.</p>

<p>7</p>	<p>1. </p> <p>2. </p>	<p>Höftböjare:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ligg på rygg på plinten så att hela benet kan hänga över kanten. Krama hårt om ena benet mot magen, sträck det andra benet rakt ut. 2. Låt detta ben sakta sjunka ned mot golvet- sist dra in hälen mot pinten utan att lyfta upp låret.
<p>8</p>		<p>IT-bandet:</p> <p>Ligg på rygg i dörröppning. Lägg yttre benets häl mot väggen. Ligg kvar med hela rygg-rumpa i golvet och försök glida ned med hälen så långt du kan på väggen.</p>
<p>9</p>		<p>Bröstrygg:</p> <p>Ligg på sidan med knäna uppdragna mot magen. Se till att insidan av det övre knät ligger ned i golvet. Knäpp händerna bak i nacken. Vrid övre armbågen ned mot golvet, titta på armbågen (undre armbåge och övre knät kvar i golvet).</p>

10



Rygg:

1. Ligg på magen armarna rakt ut åt sidan.
2. Vrid upp ena benet mot motsatt hand. Ligg kvar med armar och bröst i golvet.