



Sträck och tänj. Här är 8 dynamiska övningar som tränar rörligheten. Känn in övningen först och ta sedan ut rörelsen mer och mer.

Gungande utfallssteg. Ställ dig stadigt med den ena foten långt framför den andra. Sjunk ner så att bakre benets knä pekar ner mot golvet. Jobba därefter upp och ner i en ganska djup position. Armarna ska pendla diagonalt. Byt ben och upprepa. Behåll ryggen rak. **Tränar rörligheten i höften och framsidan av låret.**



Liggande rotation. Läg dig på sidan med uppdragna knän och händerna bakom nacken. Roter ryggen och låt den övre armen följa med. Ha knäna kvar i golvet. Följ den övre armen med blicken. Upprepa i ett lugnt tempo och byt sedan sida. **Tränar rörligheten i övre delen av ryggen.**



Sidoglid. Stå med fötterna brett isär och håll händerna på benens utsidor. Sjunk ner och skjut rumpen bakåt. Fäll överkroppen något över det raka benet och låt samtidigt handen glida ner mot foten. Gå tillbaka mot mitten och upprepa åt andra hållet. **Tränar rörligheten i höften och lårets insida.**

SKJUT UT RUMPAN



Framåtkliv. Stå i en stabil "planka". Spänn magen och håll nacken rak. Ta ett långt kliv framåt så att foten hamnar vid handen. Sträva efter att få fram bröstkorgen och få ner höften. **Tränar rörligheten i ljumskarna, höften och lårets fram-, bak- och insida.**

PRESSA FRAM BRÖSTKORGEN



Bakåtböjning. Ligg på magen och sätt händerna mot golvet i axelhöjd. Tryck händerna mot golvet och böj ryggen mjukt bakåt. Höftbenen är kvar i golvet. Följ med blicken. Gå tillbaka ner till utgångspositionen och upprepa i ett lugnt tempo. Kan även göras med underarmarna i golvet. **Tränar rörligheten i ryggen.**

PRESSA NER AXLARNA



Sidosträck. Stå med höger ben korsat över det vänstra. Pressa ut höften åt vänster, samtidigt som du sträcker vänster arm över huvudet. Återgå till utgångsläget och upprepa i ett skönt tempo innan du byter sida. **Tränar rörligheten i sidan och utsidan av höften.**



Sumo. Sätt dig på huk med benen brett isär. Ha armar och axlar mellan knäna och fingertopparna mot golvet. Håll ryggen rak och blicken framåt. Ha kvar fingrarna i golvet och lyft rumpen mot taket. Sträck på benen så mycket du kan. Slappna av i nacken. Gå ner i "sumopositionen" igen och upprepa. **Tränar rörligheten i höften, ljumskarna, benens baksida och axlarna.**

På friskispresen.se kan du ladda ner programmet som pdf. Inspireras även av de övriga träningsprogram som finns där.