

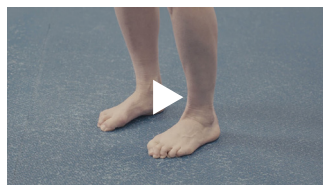
Stark idrottare

Helkroppskontroll 1 av 2

Nivå 1-2

Gör ett set av varje övning. I början kommer det ta uppemot en timme men allteftersom kommer tiden minska till ca 25 minuter. Programmet är lämpligt att göra i början på ditt idrottsspecifika pass två gånger per vecka. Om du utökar antalet set kan programmet även köras enskilt.

[Materialinköp](#) [starkidrottare.se](#)



Fotgymnastik & Vader (barfota)

Fotgymnastik & Vader

Startläge: Ta av dig skorna.

Rörelsen: Gör följande övningar enligt videoinstruktion 2:

Tådragaren (1m).

Isär-ihop-knyt (5s×2). Sitt på rumpan gör båda ben samtidigt.

Tåhäv med raka och böjda (15+15 reps).

Tibialisresning (15 reps).

Gå på häl-framfots-utsida-insida (15s per variant).



Sättesaktivering

Wobble Walks (15 reps)

Startläge: Stå axelbrett med två miniband runt knäna och stortårna pekande inåt.

Rörelsen: Gå vartannat steg vänster och vartannat steg höger.

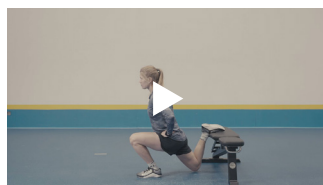


Sättesaktivering

Sidobandsgång (10m vä+hö)

Startläge: Stå axelbrett med två miniband runt knäna, skjut bak rumpan tills knäna är i 90°.

Rörelsen: Gå i denna position 10m åt höger och sedan 10m åt vänster utan att vrida på fötterna.

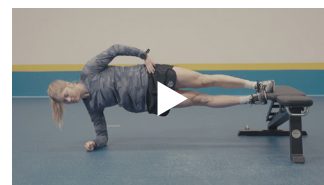


Sättesaktivering

Bulgarian Split Squats (6 reps)

Startläge: Stå axelbrett. Låt vänster wrist vila mot en bänk bakom kroppen. Luta överkroppen lätt framåt.

Rörelsen: Gå ner diagonalt bakåt med vänster knä så att det hamnar 5cm från golvet med oförändrad lutning på överkroppen. Kom tillbaka upp. Tempo 2-6-2.



Ljumsarna

Copenhagen Plank (15s×2)

Startläge: Ligg på sidan med raka ben och stöd dig på underarmen. Placera det övre benet på en bänk (fortfarande med rakt ben).

Rörelsen: Lyft det undre benet från marken och håll statiskt i 15s. Byt ben.



Baksida lår

Hamstringsmanglaren (5 reps)

Startläge: Ligg på rygg med böjda knän. Pressa en foam roller mellan knäna och gör ett höftlyft så att ryggen är i neutralt läge. Ha någonting glidbart under fötterna. Ha armarna ut 45 grader från kroppen vilandes mot underlaget

Rörelsen: Glid sakta fram med hämlarna tills benen nästan är helt utsträckta. Stanna i 6 sekunder på tre ställen på vägen. Sänk ner rumpan helt till golvet och för i detta läge tillbaka hämlarna till startläget.

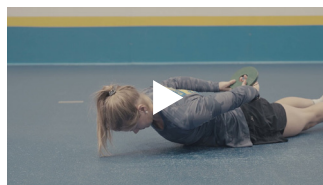


Framsida lår

Pistol Squats (5 reps)

Startläge: Stå på ett ben på golvet.

Rörelsen: För fram händerna och skjut bak rumpan med kontroll så att knäet pekar ut över andra tån och kom ner till låret är parallellt med golvet innan du går tillbaka till startpositionen.

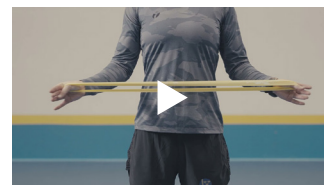


Ländrygg

Jorden runt (2×15 reps)

Startläge: Ligg på mage på golvet med armarna utsträckta ovanför huvudet med en 1,25 kg vikt i ena handen. Spänn rumpan, lyft överkroppen. Håll in hakan.

Rörelsen: För vikten i en cirkel runt baksidan av kroppen och möt med andra handen. Alternera håll efter 15 reps.

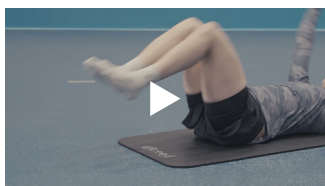


Bröstrygg

Rombklämmaren (15 reps)

Startläge: Stå axelbrett och håll ett miniband (medel) i händerna med armbågarna böjda i 90 grader. Skjut fram bröstet.

Rörelsen: för händerna utåt sidan och kläm ihop skulderbladen. Håll i 2 sek.

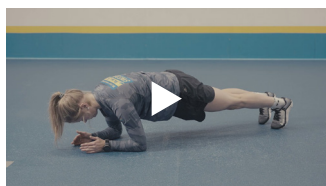


Mage

Köttbullen (15 reps)

Startläge: Ligg på rygg med armarna utsträckta ovanför huvudet. Raka ben, hälar i golv. Håll en pinne i händerna.

Rörelsen: För knäna mot bröstet samtidigt som pinnen passerar knäna och sedan fötterna. Sträck ut benen. Gå sedan samma väg tillbaka.

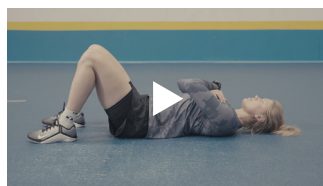


Mage

Plankan järnet (15 reps)

Startläge: Ställ dig i plankposition

Rörelsen: Pressa armbågarna neråt bål, fötterna uppåt bål, sug in naveln mot ryggraden och spänn skinkorna. Maxa så 15s.



Nacken

Nackstärkaren

Startläge: Ligg på rygg med böjda ben och armarna korslagda över bröstet.

Rörelsen: Lyft skulderna från marken och pressa nacken mot golvet genom att försöka göra nacken lång. Håll 5s.

