

# Rehab

Lektionen idag:

- 1) Uppvärmning
- 2) Testa övningarna i helgrupp
- 3) Gå ut i grupper och träna på övningarna



# Rehabmål

## Passar för:

- Dig som varit skadad och vill få tillbaka styrka, rörlighet och balans

## Metoder:

- Balansplatta, gummiband, excentriska övningar (hålla emot)

## Kan mätas genom att:

- Filma eller fota samt upplevd känsla av smärta, balans, styrka, rörlighet

## Tips:

- Finns många övningar att hitta på nätet samt appar (ex: appen skadefri)
- Viktigt att inte överbelasta och viktigt att utföra övningarna rätt

# Uppvärmning

- 2 varv runt hallen – Gå och rotera armarna
- 2 varv runt hallen - Vanlig löpning
- 2 varv runt hallen - Höga knän
- 2 varv runt hallen – Hoppa sidled
- 2 varv runt hallen – Plocka grus (hand i golvet)
- 1 varv runt hallen - Ankgång (långsamt)



# Rehab klipp 1

<https://youtu.be/OBGR7K0TFTg>



# Rehab klipp 2

[https://youtu.be/5dUvjkZ\\_HyA](https://youtu.be/5dUvjkZ_HyA)

www.aktivapauser.com



# Rehab klipp 3

---

<https://youtu.be/qjSVKv2VVdo>

Fotled

---



# Fotled

---





4 stationer

A)



Station 1

B)



# Station 2



A)



B)



Station 3



# Station 4

