

Rörlighet

Lektionen idag:

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

Om rörlighet

Passar för:

- Dig som upplever att stretching ofta är mer obehagligt än skönt pga svårigheter att gå ut i ytterlägen.
- Dig som har behov inom din idrott eller aktivitet att vara rörlig.

Metoder:

- Jobba med flera olika övningar och ofta med många repetitioner och låg eller ingen belastning

Kan mätas genom att:

- Filma eller ta bild på förändring och utveckling

Tips:

- Många övningar finns att hitta på nätet

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)

Rörlighet klipp 1



<https://youtu.be/2wYQhJdv2oI>

www.aktivapauser.com

Rörlighet klipp 2



<https://youtu.be/tHDHweVNaKc>

www.aktivapausar.com

Höft



Station 1



90/90 höft stretch

(med isometrisk kontraktion)

håll 2 min

isometriskt jobb 3-4 ggr





Station 2





Station 3

