

Individuellt styrkeprogram 1

Prehabstyrka – 2 ggr per vecka

Utrustning: Stramt träningsband som kan inhandlas på en sportaffär. [Här är exempel.](#)

”Prehab” betyder styrkeövningar som syftar till att förebygga skador till skillnad från ”rehab” som är övningar man gör för att återhämta sig från skador. Programmet kan genomföras varje dag men du bör minst göra det ett par gånger i veckan.

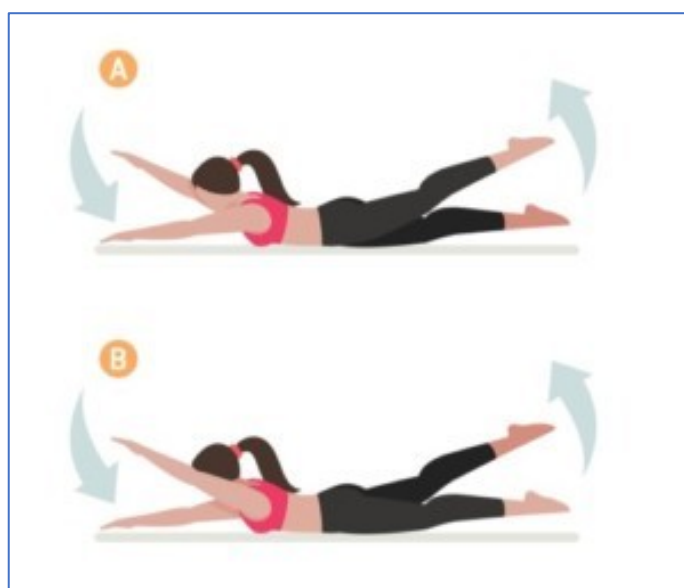
1. Höfter, vrister, knän

Stå på golvet med träningsbandet kring anklarna på båda fötterna. Flytta över tyngden till ett ben och pressa det ben du har i luften framåt så långt det går. För sedan foten lugnt i en cirkel så benet istället pekar bakåt. För sedan tillbaka foten samma väg. Upprepa denna cirkel 3x20 ggr per ben.



2. Rygg.

Ligg på mage med pannan i mattan (inte riktigt som på bilden alltså) och lyft växelvis höger arm/vänster ben – vänster arm/höger ben. Stanna i ytterläge ca 1 sekund, 10 ggr per arm/ben i tre set.



3. Core (djupa magmuskler).

Ligg på rygg enligt översta bilden. Sänk lugnt vänster arm och höger ben enligt nedre bilden, återgå till utgångsläget och sänk sedan höger arm och vänster ben och tillbaka. Upprepa detta minst 10 ggr i tre set. OBS! Målet är att pressa svanken mot golvet/mattan genom hela rörelsen!



4. Mage

I denna övning ska du använda en träningsboll eller ett stort ihoprullat badlakan eller liknande. Sitt på golvet/en matta med benen böjda i minst 90°, luta dig bakåt och placera bollen eller handduken i svanken enligt bilden. Gör nu



- a) raka situps genom att svanka och krumma ryggraden. Håll händerna som på bilden hela tiden med armbågarna rakt ut. Nacken ska vara rak. Upprepa 15-20 st i tre set.
- b) sneda situps genom att göra som i a ovan men nu genom att varannan gång du krummar vrida överkroppen så att höger armbåge når vänster knä och varannan gång så att vänster armbåge når höger knä. Upprepa 16-20 ggr (8-10 per sida) i tre set.

5. Vrister, knä & core.

Växla i lugnt och kontrollerat tempo mellan de två lägena.

Upprepa hela rörelsen 10 ggr per ben i tre set.

