



Fixa din rörlighet.

Vi sitter ned väldigt mycket i Sverige (uppemot 14 timmar sittande om dagen är vanligt). Detta har en stor negativ påverkan på vår kropp, och som följd så tappar vi väldigt mycket av vår naturliga spänst och rörlighet.

Det är det här vi ska se till att vända på nu, genom två olika verktyg:

- Uppvärmningsrutinen
- Rörlighetspasset.

Alla behöver inte öva på sin smidighet, utan är rörliga av naturen eller av de aktiviteter man håller på med. Däremot kan vissa av oss uppleva lite (eller stora!) problem med rörligheten

Den här guiden är tänkt att lösa dessa problem.

Rörlighetsträningen är uppdelad i två delar:

Uppvärmningsrutin

Som är till för att värma upp dig inför träningen, och ge dig en långsiktig rörlighetsökning. Det här är det viktigaste i guiden. Det är den här uppvärmningen (eller en likvärdig) hoppas att du tar med dig och gör en rutin av.

Den här uppvärmningen tar ungefär 10 minuter

Rörlighetspass

Som är till för att ta dig från stel till rörlig. Det här passet upplever nog de flesta som rätt tråkigt, men fördelen är att efter några veckor kanske man aldrig behöver göra det igen. Det tar ungefär 20 minuter att genomföra.

Våra vanligaste problemområden

- Fotled
- Baksida lår och rumpa
- Höftmuskulatur
- Bröstrygg

Det här är områdena vi kommer satsa på.



Uppvärmningsrutin

Ifall det är något du ska ta med dig efter att ha läst det här, så är det den här uppvärmningen.

1. Du blir varm i kropp och leder
2. Du har ökat din rörlighet, och din möjlighet att kunna utföra rörelserna och träna hårt.

Den tar inte heller lång tid, utan är överstökad på tio minuter. Tio minuters uppvärmning av fin kvalité är något alla borde unna sig innan du börjar sin träning.

Den här uppvärmningsrutinen består av fem olika övningar du ska genomföra.

Rörlighetspass

Det här rörlighetspasset tar ungefär 20 minuter att genomföra, och rekommenderar att du genomför det så ofta som möjligt tills du har en bra rörlighet igen. Det är ganska tråkigt att ligga och stretcha, men om du gör det varannan dag i ett par veckor kommer du antagligen inte behöva göra det igen (förutsatt att du regelbundet använder uppvärmningsrutinen).

Du kan till exempel genomföra det här rörlighetspasset efter din vanliga träning, då du är varm.

Passet består av fem övningar som jobbar mot olika problemområden.

Allt förutom övningen för vaderna går att utföra hemma. Så ett alternativ ifall du inte vill göra det efter träningen är att göra det hemma då och då.

Stretchtiderna är ganska långa; 2 minuter oftast. En tydlig effekt av att hålla en längre tid i stället för bara 30 sekunder. 2 minuter är minimum, men håll gärna längre om du inte har något bättre för dig.

Det här passet rekommenderas inte att genomföras direkt innan ditt träningspass, utan då passar uppvärmningsrutinen bättre.

Uppvärmningsrutinen:

1. Bröstrygg

Den första övningen är till för att mjuka upp bröstryggen. Anledningen till att den här kommer först är för att det är så grymt skönt, och den gör allt efteråt så mycket trevligare.

1. Lägg dig ned på sidan
2. Låt det understa benet ligga rakt, men för fram det övre benet till ungefär 45° framför kroppen
3. Inrikta dig på att på höften ska ligga vinkelrätt mot golvet.
4. För fram båda händerna rakt framför kroppen, med handflatorna mot varandra.
5. Medan du följer handen med blicken för du långsamt armen i en lugn båge över kroppen, tills handryggen tar i golvet på andra sidan kroppen.
6. Fokusera på att bägge skulderblad, och bägge handryggar ska ha kontakt med golvet, samtidigt som din näsa pekar mot handen.
7. För lika lugnt tillbaka armen till utgångsläget. Näsan pekar hela tiden på handen.

Tio repetitioner på varje sida räcker.



2. Knäböj Med Stretch

Den här övningen mjukar upp och aktiverar hela bakre kedjan av muskler. Ifall din rörlighet inte är tillräcklig för att ta tag i dina tår så kan du börja genomföra övningen genom att bara sträcka händerna så långt ned du kan.

Fokusera på att försöka hålla korsryggen så rak som möjligt i båda ytterlägena, men framför allt i den stående positionen. Förutom att det ger en större stretcheffekt till de stela delarna runt baksida lår så minskar det även trycket på diskarna i korsryggen.

1. Stå axelbrett isär, böj dig fram och greppa dina fötter.
2. Sänk dig ned till sittande position, var noga med att hålla hela ryggen rak.
3. Res dig upp till stående igen, hela tiden hållandes i fötterna.

Gör två set med 10 repetitioner.



3. Höftböjarstretch - Med Bålrotation

Den här övningen mjukar upp hela mediala höftmuskulaturen, och fortsätter även mjuka upp ryggen. När du gör den: leta efter spända områden i hela höftregionen, både främre höftböjaren och rumpan.

1. Ställ dig i en armhävningssposition på golvet.
2. Ta ett stort kliv framåt med ena benet, så att det hamnar bredvid handen.
3. Sjunk ner med ena armen och försök få armbågen att ta i golvet bredvid foten.
4. Vila ett par sekunder i detta läge, och sträck sedan ut samma arm rakt upp, ovanför huvudet.
5. Återgå till armhävningssposition och gör samma sak med andra benet.
- 6.

Gör två set om 10 repetitioner (fem på varje sida)

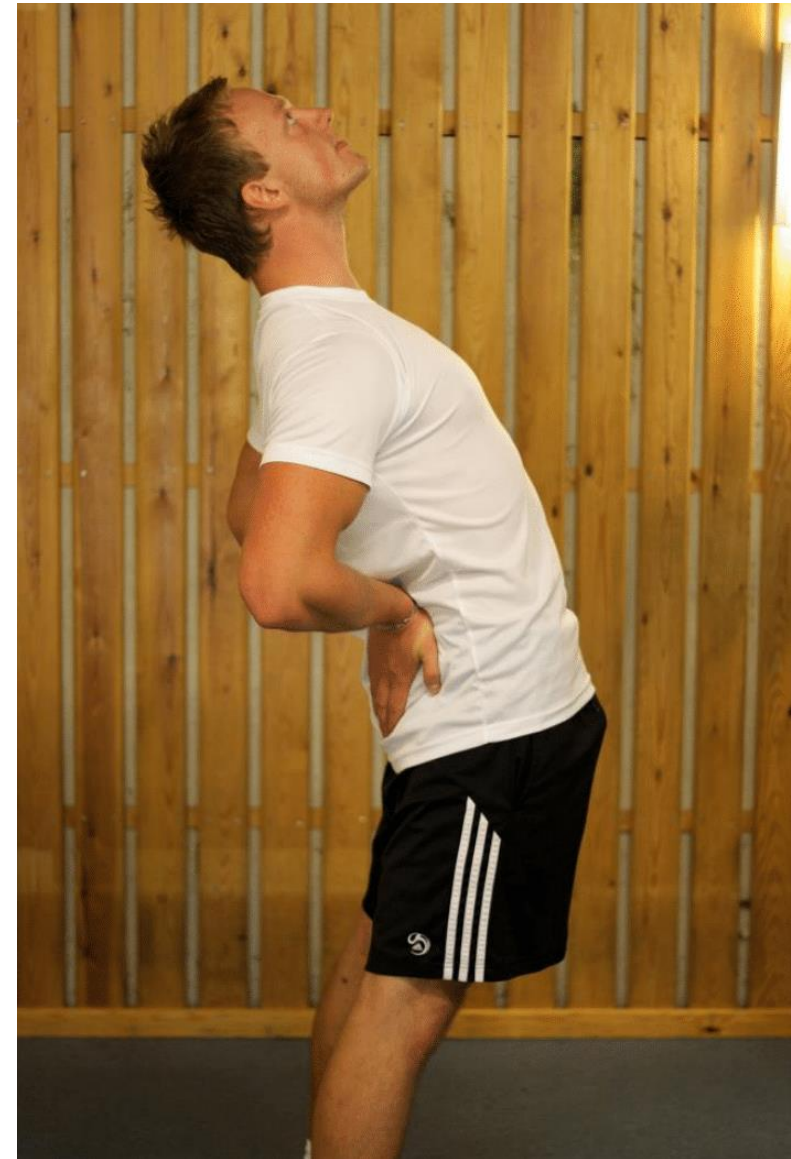


4. Ryggböjning Bakåt

Den här korta övningen Ett par böjningar bakåt med spänd rumpa ser till att alla diskar mellan ryggkotorna hamnar i ett bra läge. Dessutom är den bra för att motverka det tryck vi lagt på våra kotor i övning nummer 2.

1. Stå upp, sätt händerna på rumpan, och spänn hela rumpan hårt.
2. Luta dig försiktigt bakåt. Håll hela tiden rumpan spänd för att skydda korsryggen.
3. När du nått så långt bak du kan komma där det fortfarande är bekvämt går du upp igen.
4. Försök gå något längre bak för varje repetition.

Gör ett set om fem repetitioner.



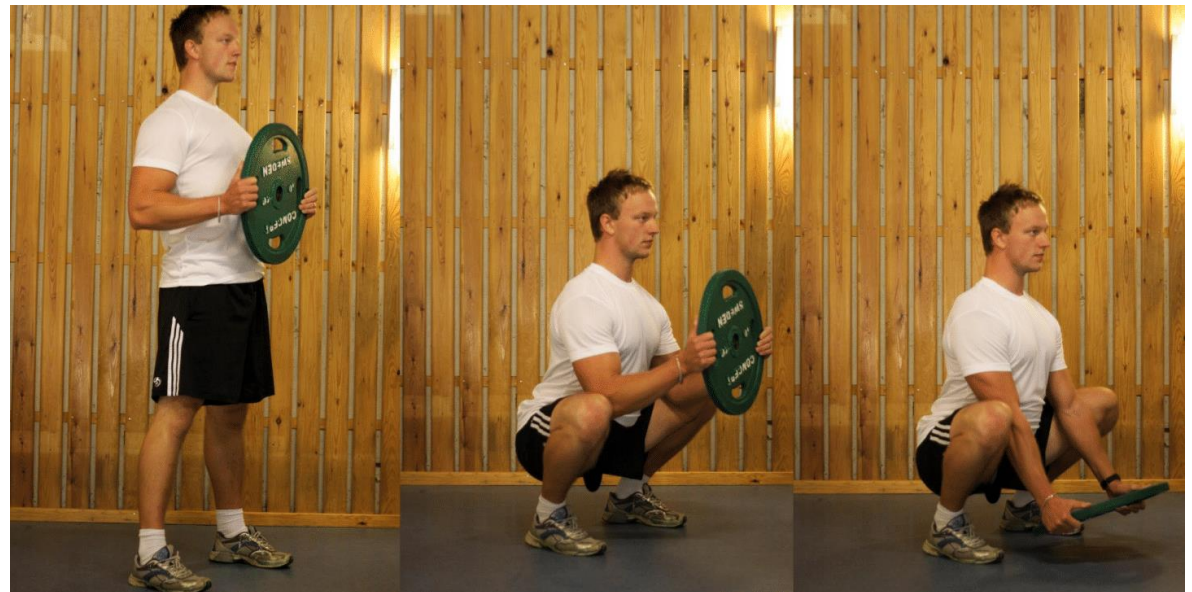
5. Goblet Squat - Med Bicepscurl

Det här är sista övningen i uppvärmningsrutinen. Vid det här laget börjar du antagligen bli lite varm, och den här övningen kommer ge den sista höftrörligheten. Anledningen till att man bicepscurlar vikten är att det händer något när man gör rörelsen innanför sina knän. Hela höften bara öppnar upp sig.

Upprepa fem gånger, allt i ett set om du vill.

1. Greppa en viktskiva eller hantel med båda händerna, och håll den framför kroppen.
2. Gör en strikt knäböj. Fokusera på rak korsrygg.
3. Stoppa när du når ditt knäböj djup, och hela tiden med rak rygg.
4. Sätt armbågarna mot insidan av knäna.
5. Gör tre bicepscurls med vikten.
6. Res dig upp igen.

Så där! Dessa övningar är slut, och det är bara att köra!



Rörlighetspasset

1. Bröstrygg

Även i detta pass börjar vi med bröstryggen. Samma övning som i uppvärmningsrutiner.

1. Lägg dig ned på sidan
2. Låt det understa benet ligga rakt, men för fram det övre benet till ungefär 45° framför kroppen
3. Inrikta dig på att på höften ska ligga vinkelrätt mot golvet.
4. För fram båda händerna rakt framför kroppen, med handflatorna mot varandra.
5. Medan du följer handen med blicken för du långsamt armen i en lugn båge över kroppen, tills handryggen tar i golvet på andra sidan kroppen.
6. Fokusera på att bäge skulderblad, och bäge handryggar ska ha kontakt med golvet, samtidigt som din näsa pekar mot handen.
7. För lika lugnt tillbaka armen till utgångsläget. Näsan pekar hela tiden på handen.

Tio repetitioner på varje sida räcker.



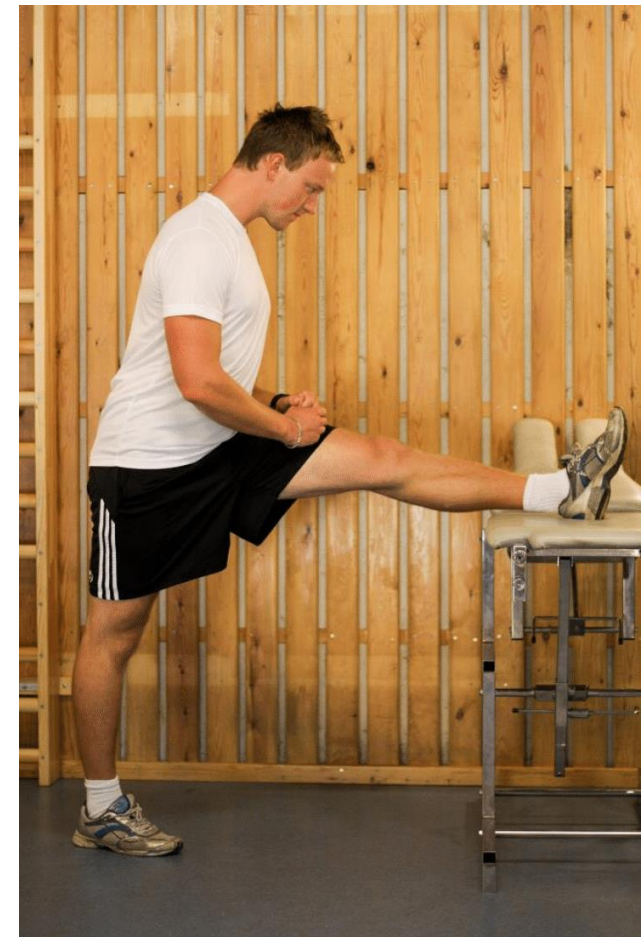
2. Baksida Lår

Klassisk stretch av baksida lår. Kan genomföras liggande i till exempel en dörrpost eller ståendes med benet på ett stöd.

1. Hitta en dörrpost, eller motsvarande.
2. Lägg dig ned i den, med dörrkarmen i höjd med din höft.
3. Lyft förbi benet och stöd hälen mot karmen.

Gör 2 minuter per ben, ta sedan en kort paus, och gör en omgång till. Totalt två omgångar per ben alltså.

Leta efter den vinkel på knät där du får bäst stretcheffekt i baksida lår. För de flesta är det med helt rakt ben, men testa att böja det bara någon ynka grad också.



3. Höft

Den här övningen göras lättast sittandes på huk, men om du nödvändigtvis måste så kan du variera genom att sätta fötterna mot en vägg, som på sista bilden.

1. Ställ dig med något mer än en axelbredd mellan fötterna.
2. Huka dig ned.
3. Placera armbågarna innanför knäna.
4. För ihop händerna och pressa knäna utåt.
5. Arbeta aktivt med att hålla korsryggen rak, eller till och med överdriva svanken.
6. Hälarna ska vara i golvet hela tiden.

Sitt kvar i två minuter. När du börjar bli van vid att sitta i den här positionen kan du börja experimentera lite och luta dig åt sidorna, sträck upp en eller båda armarna rakt över huvudet. Prova att variera avståndet mellan fötterna.

Ha gärna tårna pekandes rakt fram, för en lite större stretcheffekt.



4. Främre Höftböjare

Främre höftböjare är vad som kanske får mest stryk av vårt sittande, och den här hjälper dem komma tillbaka i form. Vad du kanske kan märka dock är att efter någon veckas tänjande når du en rörlighetsnivå då den här övningen inte skapar någon stretcheffekt i höftböjaren längre. Då är det okej att sluta med den här övningen och fokusera på de andra.

Gör den dock sporadiskt ibland för att kolla av din rörlighet.

1. Ta ett stort steg framåt, så att du hamnar i en utfallsposition.
2. Sänk ned det bakre knät till marken (En kudde eller matta är skönt att ha under knät).
3. Sätt din motsatta hand på ditt främre knä.
4. Vrid bålen och näsan utåt. Detta skapar en extra tänjning i höftböjaren.

Håll denna i 2 minuter per ben.



5. Vaden

Det här är den enda av det här passets övningar som förutsätter att du har tillgång till en skivstång (eller någon annan form av tung vikt, om du är kreativ) för att öka rörligheten i vaderna.

1. Lasta en skivstång med 20–40 kg (testa med tom stång första gången).
2. Ställ dig framför den, och lyft den från golvet.
3. Medan du sätter dig ned igen, placera skivstången ovanpå dina knän.
4. Låt skivstången pressa dina knän mot marken, samtidigt som du har hälarna kvar i golvet
5. Experimentera i den här ställningen: Gunga lite upp och ned, fram och tillbaka. Leta efter orörliga ställen och arbeta på dem.

Bara att jobbatålmogigt med den och ta inte i för hårt, utan ge det tid. Sitt kvar med stången på knäna i 2 minuter, vila sedan en stund, och sätt dig sedan 2minuter till.

