

# *Utmaningen* GåDigStark

## Program 2

THK rekommenderar 30-60 min promenad i lugnt tempo utöver styrkeprogrammet.

Före eller efter spelar ingen roll.

Lycka till önskar

**KOZING**



**STYRKA  
RÖRLIGHET  
BALANS**

Program utvecklad av:



TULLINGE  
HÄLSOKÄLLA



# Utmaningen

## Gå Dig Stark

Styrka, rörlighet och balans

### **Aktivera stortån**

5-10 rep av varje övning



Lyft alla tår för att sedan sätta ner enbart stortån. Slappna av mellan varje repetition.



Lyft alla tår för att sedan sätta ner enbart stortån och lilltån så långt ifrån varandra du kan. Slappna av mellan varje repetition.



Lyft enbart stortån. Sänk stortån och lyft de övriga tårna.



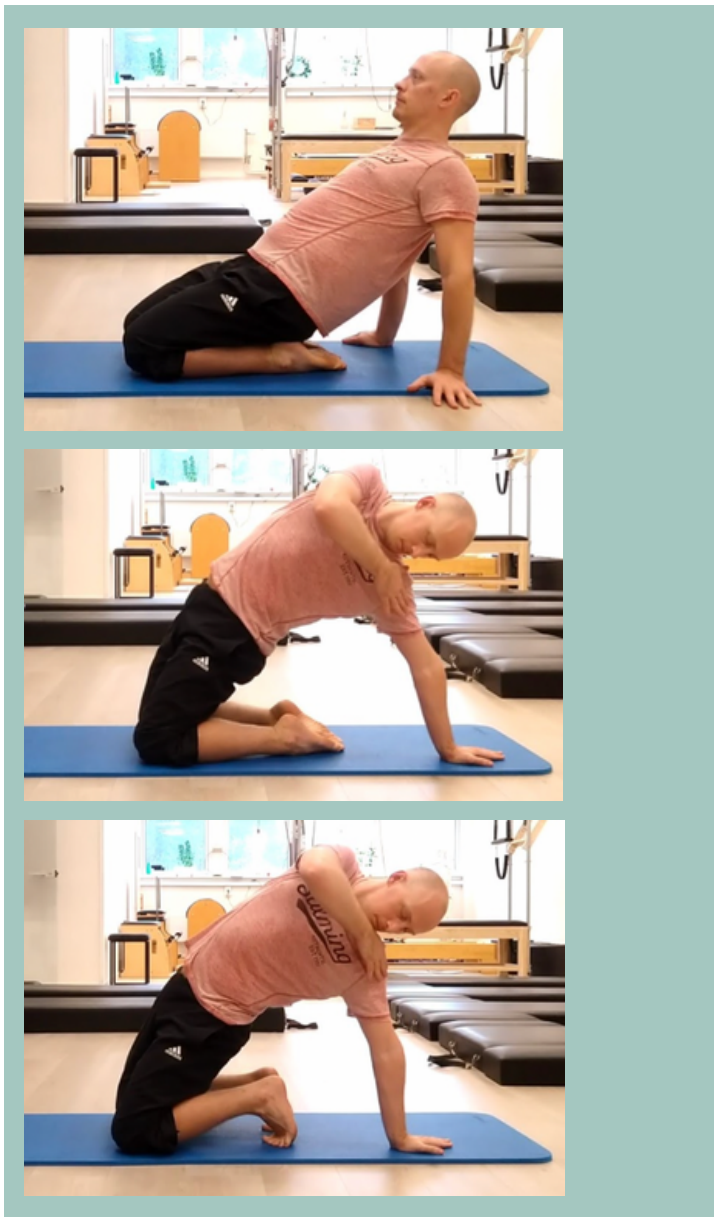
TULLINGE  
HÄLSOKÄLLA

# Utmaningen

## GåDigStark

Styrka, rörlighet och balans

### Höftrörlighet



*Lårstretch, knästående med fötterna utåt.*

Luta dig tillbaka och placera ena handen på mattan bakom dig, tryck upp höften från fötterna, försök spänna sätesmuskulaturen. Försök att sträcka din fria hand mot handen i golvet så vi även får med lite rotation. Håll positionen i några sekunder och kör sedan andra sidan. Om din rörlighet inte tillåter dig att luta dig bakåt tillräckligt för att få en hand i mattan just idag, får du luta bakåt och stanna i den position som funkar. Om inte det heller funkar, luta dig istället lite framåt och placera händerna i mattan framför dig istället. Vi kan gradvis jobba på att komma längre och längre bak i stretchen

*Lårstretch, knästående tårna i mattan*

Samma som föregående övning. Att ha tårna i mattan ger en starkare stretch så den kan kännas lite svårare. Modifiera som tidigare så kommer det gå bra.



TULLINGE  
HÄLSOKÄLLA



# Utmaningen

## GåDigStark

Styrka, rörlighet och balans

### Prehab för vristerna

10 rep per övning

Du kan göra övningen mer utmanande genom att gå framlänges och baklänges i de olika variationerna. Håll en god hållning genom alla övningar.



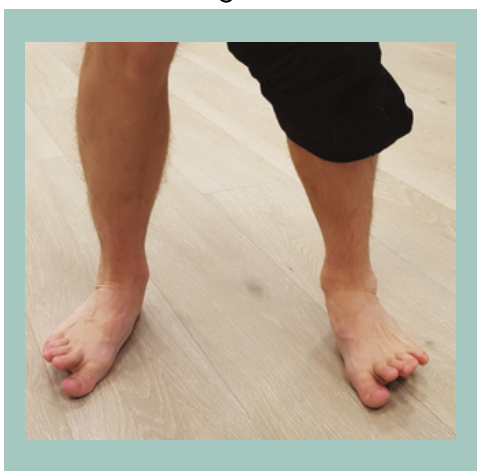
Tå - kom upp på tå med vikten på stortåns grundled.



Häl - lyft tårna och främre foten så högt du kan



Utsida - kom upp på utsidan av fötterna



Insida - stå höftbrett, hitta balansen på insidan av foten genom att låta knäna gå ihop.



TULLINGE  
HÄLSOKÄLLA

# Utmaningen

## GåDigStark

Styrka, rörlighet och balans

### Hamstring Glides

3 set med 3-10 repetitioner beroende på styrka och kvalitet.



#### Modifiering

Behåll en fot stadigt kvar i golvet medan du lägger så mycket vikt du klarar på foten som glider ut. 3-5 repetitioner per ben.



Fokus bör ligga på att alla repetitioner ska vara av samma kvalitet.

OBS! Första gångerna du utför denna övning är det väldigt vanligt med krampkänningar i baksida lår. Det är helt normalt och försvinner vartefter du blir starkare och mer van med övningen.

Använd en handduk eller liknande som glider lätt på golvet (raggsockor kan fungera bra).

Placera hämlarna på handduken och kom upp i ett bäckenlyft. Glid långsamt ut så långt du kan kontrollera och kom sedan tillbaka in.

Fokusera på att hålla bäckenet så högt du kan genom hela övningen.



TULLINGE  
HÄLSOKÄLLA

# Utmaningen

## GåDigStark

Styrka, rörlighet och balans

### Squat Work

5 set med 5-10 repetitioner beroende på styrka och kvalitet



Res dig från sittande utan att använda händerna. Fokusera på att sätesaktivering - spänn sätesmusklerna för att resa dig upp till stående med god hållning och bibehållen aktivering. Sätt dig långsamt och kontrollerat med så rak rygg som möjligt. Du kan anpassa sitthöjden efter din förmåga - ju högre sitthöjd, desto lättare.



### Progression

Samma övning men utan något att sitta på. Kom ner i en så djup squat du kan utan att hälarna lättar från golvet.

Håll bröstet lyft, armarna framför kroppen (hjälp med balansen) och se till att pressa dina knän utåt så de inte faller in.



TULLINGE  
HÄLSOKÄLLA



# Utmaningen

## GåDigStark

Styrka, rörlighet och balans

### Helicopter

3-8 per sida

Som alltid, för bästa resultat, gör övningen barfota. Det är en bra övning för att koppla ihop muskulaturen från foten upp till höften.



Stå på ett ben med knät böjt. Luta dig framåt, sträck bak det fria benet och sträck armarna ut åt sidorna. Luta bara fram så långt som du känner dig bekväm i balansen. I det här läget, rotera dig själv så långsamt som möjligt sida till sida utan att vobbla eller att behöva sätta ner den andra foten. När du känner att du tappar tekniken och börjar vobbla eller "dansa"- byt ben.



TULLINGE  
HÄLSOKÄLLA

# Utmaningen

## GåDigStark

Styrka, rörlighet och balans

### **Aeroplane**

3-8 per sida

Som alltid, för bästa resultat, gör övningen barfota. Det är en bra övning för att koppla ihop muskulaturen från foten upp till höften.



Samma startposition som tidigare övning, men nu ska vi lyfta den motsatta höften så högt som möjligt, och sedan sänka den så lågt som möjligt.

Obs! Arbetet ska utföras vid höften på benet vi står på, inte genom att lyfta det fria benet.



TULLINGE  
HÄLSOKÄLLA



# Utmaningen

## GåDigStark

Styrka, rörlighet och balans

### Djupa utfall

5-10 repetitioner per sida

*Kom ut i en djup utfallsposition. Sätt i motsatt hand i jämnhöjd med den främre foten. Vrid överkroppen och samma sidas arm upp mot taket för att sedan komma tillbaka och sikta med armbågen ner i golvet och på insidan av ditt främre knä.*



Sett från sidan

Sett framifrån



TULLINGE  
HÄLSOKÄLLA