

Utmaningen

GåDigStark

Program 1

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

Balansträning

2 set med 45 sek per ben.



I den här övningen letar vi efter en stabil triangel för foten, alltså att stortåns grundled, hälen och utsidan av foten ska ha samma tryck på sig.

Därifrån borde kroppen vara i stort sett rak. Försök också ha höfter och axlar i en box - bilda parallella och "staplade" rakt ovanför varandra. Foten centreras under höftleden.

Stå i 45 sek på varje ben.

Modifiering

Stöd dig lätt mot en stol/vägg eller liknande. Det kan räcka med bara fingertopps kontakt för att ge tillräckligt stöd.

Progression

Några exempel på hur du gör övningen mer utmanande är att: blunda, titta upp i taket, studsa en boll mot golvet eller väggen.



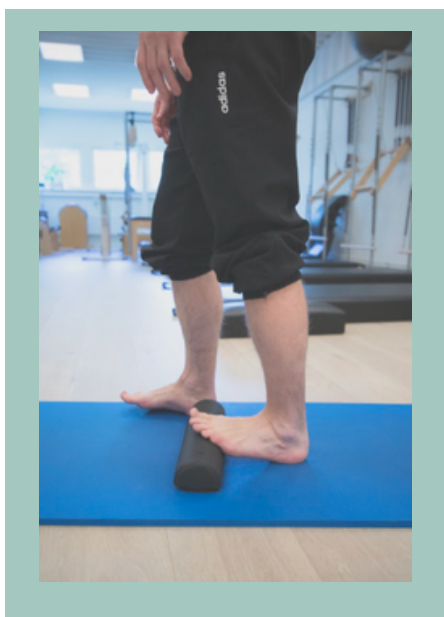
TULLINGE
HÄLSOKÄLLA

Utmaningen

GåDigStark

Styrka, rörlighet och balans

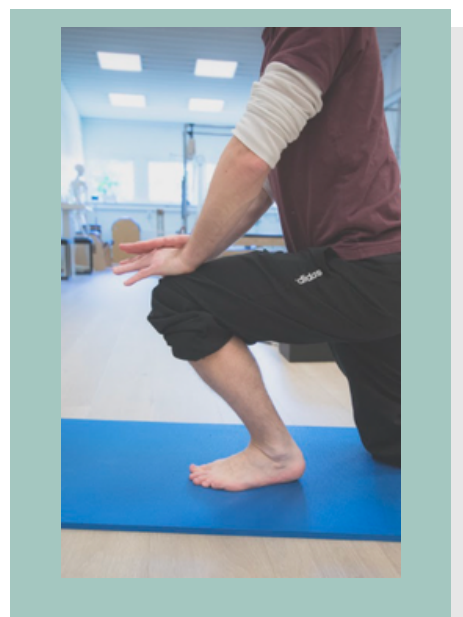
Vadtöj - 2 varianter
20-30 sek per övning



Variant 1

(ytligare vadmuskler)

Sätt upp tårna på något (ex en vägg), håll benet rakt och böj dig framåt i 20-30 sek. Upprepa på andra benet. Ju högre du har tårna och ju mer du lutar dig framåt, desto kraftigare blir stretchen.



Variant 2

(djupare vadmuskler)

Väldigt likt rörlighetstestet. Sitt på knä på en matta, placera ena foten framför dig och lägg vikten på det benet. Lägg händerna på knät, tryck knät framåt utan att lyfta hälen och håll i 20-30 sek. Det är troligt att du inte kommer känna samma kraftiga stretch som i vadtöj. Men ditt mål är att knät ska komma framför tårna - ca 1 handbredd (se testet du gjorde innan utmaningen)



TULLINGE
HÄLSOKÄLLA



Utmaningen

GåDigStark

Styrka, rörlighet och balans

Tåhäv - 3 varianter

Tårna ihop och
hälarna isär



Fötterna
parallellt med
tårna
pekandes
framåt



Hälarna ihop
och tårna isär



3-10 repetitioner av varje
variant beroende på kvalitet
och styrka.

Hellre färre av god kvalitet än
flera av sämre.

Fokus ska ligga på att komma
så högt som möjligt och att
vristen ska vara stadig.

Långsammare tempo gör
övningen tyngre.

Progression

För att göra det mer
utmanande kan du stå i en
trapp när du gör övningen. Du
kan då gå ner djupare med
hälen och därmed göra
rörelsen större och tyngre.



TULLINGE
HÄLSOKÄLLA

Utmaningen

GåDigStark

Styrka, rörlighet och balans

Höftlyft

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



Ligg på rygg, sätt fötterna på golvet. Lyft höften från golvet genom att spänna rumpen.

Håll den positionen i en sekund och återgå med kontroll. Försök att få en rak linje i kroppen från knän till axlar, det ska inte vara någon böj kvar i höften om möjligt.

Progression variant 1
På hälarna.

Progression variant 2
På 1 ben.



TULLINGE
HÄLSOKÄLLA



Utmaningen

GåDigStark

Styrka, rörlighet och balans

Bäckentippningar - kompassen

10 repetitioner per variant

Ligg på rygg med böjda ben. Känn att bröstet och axlarna vilar tungt mot underlaget genom hela övningen. Rörelsen ska framför allt ske i just bäckenet medan resten av kroppen är stilla.

- Tippa bäckenet fram och tillbaka - tänk att bäckenet är en skål med vatten och du ska få vattnet att mjukt bölja mot fötterna och sedan bröstet.
- Tippa bäckenet från sida till sida. Knäna kommer följa med lätt i rörelsen.
- Koppla ihop a + b och låt rörelsen övergå till en mjuk cirkel. Byt håll efter ett par repetitioner.



TULLINGE
HÄLSOKÄLLA



Utmaningen

GåDigStark

Styrka, rörlighet och balans

Runners Walk

Totalt 1-2 min beroende på styrka. Pausa när du behöver



Rulla över från häl till stortå, tryck upp dig på stortån samtidigt som du lyfter motsatt knä.

Försök pausa rörelsen en halv sekund "på toppen", alltså högt upp på tå och motsatt knä lyft, innan du fortsätter.

Försök också ha höfter och axlar i en box - bilda parallella och "staplade" rakt ovanför varandra.



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