

# Träning under eget ansvar sommaren 2024

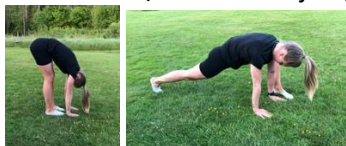
## Program 2: Knäkontroll, fotledsstyrka, kondition och rörlighet

### Uppvärmning

- Ca 10min jogging/hopprep/cykling
- "Rulla" igenom kroppen nerifrån och upp (fötter-knän-höfter-axlar-armar-huvud)
- Masken/larven, 6st (arbeta förbi axlarna)



- Masken/larven + tånjning (stanna vid axlarna)



### Knäkontroll och fotledsstyrka

- **"Stjärnan"** (knäkontroll och rörlighet i fotleden), 2 gånger/ben. "Rita" en stjärna med fribenet och böj ner i knä. Tänk på att ha en god hållning genom hela övningen. Sträck fribenet så långt ut i varje riktning som du kan. Kontrollera att du står med tyngden på hela foten (neutral fot) samt att knäet böjer rakt fram i varje knäböj. Övningen kan varieras genom att stå på en balansplatta eller bosuboll.



- **Tåhävningar:** 10st långa på två fötter, 10stycken snabba på två fötter.
- Upprepa punkten ovan fast stå på en bänk/trappa.
- **Tåhävningar på en fot:** 10 stycken långa och 10 stycken snabba.
- Upprepa punkten ovan fast stå på en bänk/trappa.



- **"Utfallssteg"**: Tänk på god hållning genom övningen samt att du har tyngden på hela främre foten samt att knäet böjer rakt fram. Gör 10st utfallssteg framåt och 10st bakåt.
- **"Sättestärkare"**: Du behöver ett gummiband. Variera antal (reps) och omgångar (set).



# Träning under eget ansvar sommaren 2024

**Program 2:** Knäkontroll, fotledsstyrka, kondition och rörlighet

## Uthållighet- Pyramidintervaller (långa intervaller)

Pyramidintervaller innebär att arbetestiden ökar för varje trappsteg för att sedan minska igen. Viktigt att inte gå ut för hårt utan att man kan genomföra hela pyramiden. Mät pulsen i vilan. Räkna antalet slag på 10sek som då bör ligga mellan 31-35 slag, alternativt träna med pulsklocka (ca 180 slag/minut).

Trappsteg 1: 2\* 2min löpning, vila 1min mellan intervallerna

Trappsteg 2: 2\*3min löpning, vila 1,5min mellan intervallerna

Trappsteg 3: 2\*4min löpning, vila 2min mellan intervallerna

Trappsteg 4: 2\*3min löpning, vila 1,5min mellan intervallerna

Trappsteg 5: 2\*2min löpning, vila 1min mellan intervallerna

Nerjogg 5-10 min.

## Stretching

- Framsida lår, 30 sek/ben
- Baksida lår, 30sek
- Vadstretch med böjt ben, 30 sek/ben
- Vadstretch med sträckt ben, 30 sek/ben
- Höftböjaren, 30 sek/ben
- Rumpan, 30sek/sida
- Spagat (höger och vänster), 3x30sek/ben
- Split, 3x30sek
- Brygga
- Flygskär, 3x10sek/ben (stå framför en spegel och kontrollera positionen)

## Rörlighet

Rörlighet definieras som förmåga till rörelseutslag i leder och ledband. Håll varje position 30sek-1min

**Fjärilen**



**Nålsögat**



**Sälen**



**Lakritsbåten**

