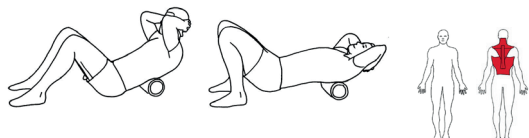


Svemo generell Rörlighet

Generella rörlighetsövningar för de områden vi har sett att många förare har problem med.
Körs fördelaktigt åtminstone 3 gånger i veckan.

**1. Foam roller: Bröstrygg**

Ligg på rygg med rullen placerad i mittersta delen av ryggen. Knäna hålls böjda i 90 grader och benen används till att göra rörelsen så att rullen går upp och ned längs ryggkotorna. Du kan också böja och sträcka lite i övre delen av rygg för bättre rörelse. Ömma punkter jobbas det lite extra med.

Varaktighet: 2 min 0 sek

**2. Sidliggande rotation**

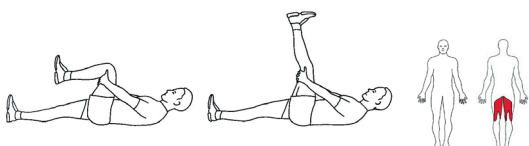
Ligg på sidan med det nedersta benet rakt och det översta benet böjt upp mot magen. Håll med den nedersta armen runt nacken och den översta armen ska vara utsträckt. Ligg stilla med benen så att du bara roterar i överkroppen. Följ armen med blicken. Använd gärna andningen aktivt genom att du andas in när du roterar bakåt och andas ut på väg tillbaka igen.

Set: 2/sida , Reps: 8

**3. Höftböjare**

Stå i friar-position på en matta med en öppen knävinkel i det främre benet. Placera händerna i höfthöjd och böj ytterligare i det främre benet. Håll positionen och känn att det sträcker på framsidan av låret på den motsatta sidan. Vänd tillbaka till utgångspositionen och upprepa. Det är viktigt att ryggen hålls rak under utförandet.

Set: 2/ben , Reps: 8

**4. Aktivt bensträck**

Ligg på rygg med det ena benet rakt. Det andra benet böjer du i 90 grader och tar tag i knävecket. Sträck benet uppåt mot taket så att du känner att det drar i baksidan av låret och vaden.

Set: 2/ben , Reps: 8

**5. "Världens bästa stretch"**

Starta stående. Ta ett stort steg fram med den ena foten. Placera båda händerna på insidan av den främre foten. Sträck ut det bakre benet. Tänk på att ha en rät linje genom kroppen från ankeln till toppen av huvudet.

Rotera den innersta armen mot taket. Placera handen på utsidan av det främre benet och sträck ut knät. Böj bägge knäna och lyft överkroppen och armarna mot taket. Ställ dig sedan upp.

Set: 1 , Reps: 4/ben , Paus:

