

KIMA 13

Av: Johanna Kolström

mobilitetsövningar



Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
1 - Ryggliggande bäckenvippt åt sidan 1			20 set x 1 rep 30 set x 1 rep 40 set x 1 rep	Ligg på rygg med armarna ned längs sidan. Känn att du slappnar av i benen. Dra långsamt upp det ena benet längs golvet genom att späna den djupa rygg- och magmuskulaturen på den sidan. Håll positionen i några sekunder och sänk tillbaka. Upprepa övningen med den andra sidan. utföres varje dag- v. 1 - 20 om dagen, v. 2 30 om dagen, v3 30 om dagen
2 - Ryggliggande sidorörelse med bena			20 set x 1 rep 30 set x 1 rep 40 set x 1 rep	Ligg på rygg med fötterna i golvet och händerna längs sidorna. Låt bena falla ut till ena sidan och använd magmuskulaturen till att dra bena upp igen, samtidigt som du pressar korsryggen mot underlaget.
3 - Flexion, liggande			20 set x 1 rep 30 set x 1 rep 40 set x 1 rep	Ligg på rygg, lyft fötterna från golvet och dra knäna mot dig. Fatta tag om knäna och dra knäna vidare upp mot bröstet. Ta ev. ett djupt andetag och håll ytterpositionen i 1-2 sek. Återvänd tillbaka till utgångspositionen och upprepa. Försök att böja längre upp för varje gång.



[Se video av dina övningar](#)