

Aktivitus – Team Kungälv

Funktionell stabilitetsträning för cyklister

1 – Uppvärmning

- Stående höftbrett med lätt böjda knän: Böj och sträck med stång
- Stående höftbrett med lätt böjda knän: Böjning åt sidan med stång ovan huvud.
- Stående höftbrett lätt utvinklade fötter: Knäböj med stång på axlar
- Lite bredare och mer utvinklade fötter: Knäböj med stång på axlar
- Lite bredare och mer utvinklade fötter: Knäböj med stång ovan huvud/raka armar
- Utfall med stång bakom rygg för rak rygg/stolt hållning
- Armhävningar
- Liggande på rygg med böjda ben, aktivera mage genom att trycka hälar mot golvet. Lyft fötterna 5cm och håll.
- Stretch höft/insida lår: Utfallsposition med ena knät i golvet, låt höften sjunka framåt/nedåt. Sätt händerna i golvet och pressa försiktigt det främre knät utåt. Avancerat: Lätta bakre benet från golvet och streck ut!

2 – Styrka

Varje block nedan utförs i 3 med 1 min vila mellan varje set. Varje övning utförs i 30 sek

Block 1

- Knäböj med vikt: Vid nedåtrörelse för vikt rakt fram och återgå.
- Armhävning
- Fällkniv, med eller utan stöd

Block 2

- Utfall med vridning av vikt i rörelse mot utsida främre ben. Byt ben efter 30 sek
- Stjärna med vikt: Stå på ett ben med det andra utåt bakåt och armarna stärkta med vikt uppåt/utåt motsatt håll. För ihop armar och fria benet. Byt ben efter 30sek.
- Liggande ryggresning med stång som förs ovan huvud/nacke.

Block 3 (ren core)

- Fällkniv med eller utan stöd
- Rodd med stång sittande med böjda frihängande ben
- Sidoplanken med kontrollerad rotation

3 – Stretch/mobilisering

- Stretch höft/insida lår: Utfallsposition med ena knät i golvet, låt höften sjunka framåt/nedåt. Sätt händerna i golvet och pressa försiktigt det främre knät utåt. Avancerat: Lätta bakre benet från golvet och streck ut!
- Baksida lår: Ligg avslappnad på rygg, ena benet lätt böjt med fot i golvet, stång under det andra benets lår ca 90grader mot golvet. Sträck ut det övre benet mot taket med stång som stöd.
- Bröst/bröstrygg: Ligg på sidan med händerna bakom huvudet. Vrid upp bröstet bakåt upp mot taket och streck ut övre armen.