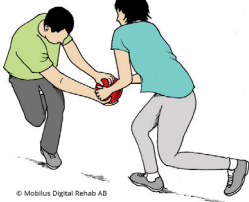



Kompisträning

Uppvärmning 5-10 minuter. Gör gärna varje övning i intervaller om 30-45 sek med vila emellan och upprepa 2-4 gånger. Övningarna kan göras efter varandra eller som cirkelträning där man byter övning varje ny intervall

<p>Kompisjogg</p>  <p>Jogging med skuldror mot varandra.</p>	<p>Sit-up med boll</p>  <p>I rak sit-up liggande med lyfta ben. Fånga den kastade bollen med sträckta armar och kasta sedan tillbaka den. Upprätthåll neutralläge i svanden genom indragen navel.</p>	<p>Bollpress 1(2)</p>  <p>Utgångsställning: Liggande med ca 90° vinkel i höftleden, naveln något indragen och bollen pressad fast mellan de två tränandes fotsulor.</p>	<p>Bollpress 2(2)</p>  <p>Utförande: Fäll benen till sidan med boll pressad mellan fotsulorna och bibehållande av bälstabiliteten via lätt indragen navel. Upprepa till motsatt sida.</p>
<p>"Finnen"</p>  <p>Knästående med knäna på mjuka kuddar. En person står på knäna och den andra personen håller i/ på underbenen. Fäll överkroppen långsamt framåt, håll emot så länge du kan med baksida lår.</p>	<p>Båltwist 1(3)</p>  <p>Utgångsställning: Liggande på sidan med roterad underkropp. Undre benet rakt och det övre lätt böjt i höft och knäled, armarna på bröstet. Något indragen navel. Medhjälparen sitter på undre benet och låster det andra med händerna.</p>	<p>Båltwist 2(3)</p>  <p>Utförande: Med något indragen navel - lyft överkroppen under samtidig rotation.</p>	<p>Båltwist 3(3)</p>  <p>Slutposition: Återgå långsamt till utgångsläget.</p>
<p>Sit-ups koncentrisk 1(3)</p>  <p>Utgångsställning: Sit-ups ställning med böjda knä och höftleder med något indragen navel, liggande på matta. Medhjälparen fixerar fötterna och placerar sina händer i midjehöjd.</p>	<p>Sit-ups koncentrisk 2(3)</p>  <p>Utförande: Rulla snabbt upp mot medhjälparens händer.</p>	<p>Sit-ups koncentrisk 3(3)</p>  <p>Slutposition: Bromsa mot med raka armar och något indragen navel då du trycks nedåt till utgångspositionen.</p>	<p>Plankan special</p>  <p>Med ngot indragen navel - försök helt undvika att tappa ned samma sida av kroppen då kamraten oregelbundet släpper ena benet.</p>
<p>Bälstabilitet 1(2)</p>  <p>Utgångsställning: Stående på ett ben och lätt indragen navel med balansboll mellan handflatorna. Använd endast en hand.</p>	<p>Bälstabilitet 2(2)</p>  <p>Utförande: Samtidig förande av bollen från sida till sida under bibehållande av bälstabiliteten via lätt indragen navel.</p>	<p>Balanskamp</p>  <p>© Mobilus Digital Rehab AB</p> <p>Två och två. Stå på ett ben och håll i en boll. Målsättning: Dra den andra personen ur balans.</p>	<p>Parövning ben</p>  <p>En pressar inåt och en pressar utåt.</p>