

Träningsprogram 2023-01-14

Min träningsfilosofi

Allsidig o varierad träning, aktiv vila (mycket lätt träning), konditionsträning ökar läkekraften, styrke- o uthållighetsträning, morgongymnastik, stretching, rehabträning. Återhämtning i första hand via sömnen, målet är ca 8,5 h/natt, meditation, mikropaus
Rehab: överansträng (tyngd/längd) - stretch/töjning - vila (aktiv/passiv)
Styrketräning/Uthållighetsträning/Rehab: 3 set om 8/20/50 repetitioner
Underhållsträning <-> förbättringsträning

Morgon – stretching

nacke stilla e rulla, ländrygg svanka, håll om benen ("boll"), nacke sida vä/hö, nacke sträck ut o tryck nedåt, fjäril (ljumskar), ben o armar rakt upp, korset vä/hö, händer över respektive under naveln, vila med armar över huvet

Morgon – gymnastik

rulla armarna/axlarna framåt/bakåt (böjda o raka armar), åt sidan, böjda framåt/bakåt

Morgonpromenad ca 30 min

Styrketräning

Gruppträning (bodypump, bodybalance, core soft, yoga/yinyoga, tabata, funktionell styrka)
Rehabprogram gym
Rehab hemma (core, hantelprogram, rygg)

Konditionsträning

simning, tabata, löpning, cykling, stavgång med ryggsäck, roddmaskin, stakmaskin

Balansträning

Strechband: Rehab knä, ettbens balans framför o bakom (13), tandemstående (9)
Balansplatta: ett ben vä/hö (2 min), två ben (6 min)

Stretchövningar

arm5p, ben/bröst (4 min), ben/lår (2 min)

Stretch efter golf

arm5p, simning, hantelprogram, rehab knä

Sömn/vila/avslappning/meditation/långsam promenad/jogging

Ben/bröst (100 = 4 min)

- larven (korsrygg)
- ljumske: liggande med ett ben böjt o foten på knäet
- korset: ligg på rygg med ett ben åt sidan o huvudet åt andra hållet
- brösttrygg i dörrkarm

Ben/lår (50 = 2 min)

- hälsenor: foten på en hantel o tryck (rakt ben), mot dörr o böjt ben
- framsida lår: sitt på foten i en soffa o luta överkroppen bakåt
- baksida lår: benen isär o luta överkroppen framåt
- fotrygg: sitt på fötterna (på mjukt underlag t.ex. i sängen)

Core

- situps liggande
- armhävningar
- knäböj
- dead bug 2 (3)
- russian twist
- situps med vridning
- sidoplanka

Hantelprogram med 8 övningar

- bakåt o uppåt
- framåt o uppåt
- sidan o uppåt
- sidan, uppåt o böj
- biceps
- lätt framåtlutad o armarna uppåt (upp o långsamt ner)
- armar rakt ut, bakåt o framåt i kors
- arm i vinkel o rakt upp

Rehab gym

- maskin: vridning överkropp (20 eller 22,5 kg)
- maskin: vridning underkropp (45 eller 55)
- traplyft: lyft axlarna rakt upp, vikt ca 10 kg i händerna
- överarm: vridning utåt med arm i 90 graders vinkel (3 set 30 rep)
- medicinboll: släng från sidan i höjdhoppsmatta (vä/hö 50 ggr)

- medicinboll: släng från sidan med steg framåt, varannan vä o hö
- russian twist med medicinboll ("båten", bollen från sida till sida)
- situps liggande med armar böjda o rakt ut från huvet
-

Ryggprogram från sjukgymnast

- bäckenlyft 10 ggr, 5 sek, 3 sek vila
- magliggande ryggresning 10 ggr, 5 sek, 3 sek vila
- benlyft fyrfota 10 ggr, 5 sek, växla ben
- knäböj till 90 grader 10 ggr, 5 sek
- utfall framåt 10 ggr, 3 sek, växla ben
- utfall åt sidan 10 ggr, 3 sek, växla ben

Träningsprogram 2020-10-10

Min träningsfilosofi

Allsidig o varierad träning, aktiv vila (mycket lätt träning), konditionsträning ökar läkekraften, styrke- o uthållighetsträning, morgongymnastik, stretching, rehabträning. Återhämtning i första hand via sömnen, målet är ca 9 h/natt, meditation, mikropaus Rehab: överansträng (tyngd/längd) - stretch/töjning - vila (aktiv/passiv)

Morgon – stretching

nacke – baksida lår – ”korset”/stjärtmuskel – fotrygg- ländrygg (happy baby pose)
Uffes: ljumske (ett ben rakt, andra foten ovanpå knäet) – kobra – stående hund

Morgon – gymnastik

rulla armarna/axlarna framåt/bakåt, stretcha armarna rakt bakåt
benböj – sit ups liggande – armhävningar- ryggläge o skopa med benen

BALANS

- Trädet (stående på ett ben)
- Benen i kors o luta åt sidan

STRETCH

- nacke: bäckenlyft med huvud o fötterna i underlaget
- framsida lår: sitt på ena benet vikt under dig i soffan o luta dig bakåt
- baksida lår, sitt med benen isär, båda händerna runt en vad i taget
- brösttrygg i dörröppning
- ländrygg: ligg på rygg, svanka ryggen
- fotrygg: benen vikta o sitt på fötterna
- ryggläge, spänn hälar o armbågar i golvet
- benen i kors o händerna i golvet
- handlederna: bakåt (messias) o framåt

YINYOGA (4 min i varje position)

- skosnöret: benet vikt i 45 grader, andra benet rakt bak, luta framåt
- sitt på tårna (bryta tårna)
- korset (rakt e böjt ben)
- larven (korsrygg): sitt med böjda ben o pressa framåt med rak rygg
- fjäril: ligg på rygg med fotsulorna mot varandra o armarna över huvudet

Diverse övningar

- rehab knä med stretchband
- situps liggande
- armhävningar
- benböj
- sea crunch med cykling

Hantel program med 8 övningar**Armar i fem positioner****Ben/bröst****Ben/lår****Balans**

- trädet
- benen i kors o luta åt sidan

Ryggprogram från sjukgymnast

- bäckenlyft 10 ggr, 5 sek, 3 sek vila
- magliggande ryggresning 10 ggr, 5 sek, 3 sek vila
- benlyft fyrfota 10 ggr, 5 sek, växla ben
- knäböj till 90 grader 10 ggr, 5 sek
- utfall framåt 10 ggr, 3 sek, växla ben
- utfall åt sidan 10 ggr, 3 sek, växla ben

Hantel program med 8 övningar

- bakåt o uppåt
- framåt o uppåt
- sidan o uppåt
- sidan, uppåt o böj
- biceps
- lätt framåtlutad o armarna uppåt
- armar rakt ut, bakåt o framåt i kors
- arm i vinkel o rakt upp

Ben/bröst

- larven (korsrygg)
- ljumske: liggande med ett ben böjt o foten på knäet
- korset: ligg på rygg med ett ben åt sidan o huvudet åt andra hållet
- brösttrygg i dörrkarm

Ben/lår

- hälsenor: foten på en hantel o tryck (rakt ben), mot dörr o böjt ben
- framsida lår: sitt på foten i en soffa o luta överkroppen bakåt
- baksida lår: benen isär o luta överkroppen framåt
- fottrygg: sitt på fötterna (på mjukt underlag t.ex. i sängen)