



BERGSKOLAN LULEÅ



Bergskolans fotbollsriktning

Rehabprogram

Nivå 1



BERGSKOLAN LULEÅ



Knäböj på två ben



Stå med fötterna axelbrett och håll i en boll över huvudet med raka armar. Gör en knäböj med god bålkontroll. Hela fotsulan på båda fötterna ska ha kontakt med underlaget. Gå ner så djupt som möjligt utan att böja ryggen. Spänn magmusklerna för att få stöd i ryggen. Det är viktigt att knäna går rakt över fötterna

Utfallssteg



Stå med raka armar över huvudet med en boll i händerna. Kliv framåt i ett utfallssteg med god bålkontroll. Gör ett markerat knälyft följt av en dämpad landning. Landa mjukt och kom djupt ner med en kontrollerad landning. Vänd direkt till utgångs- position. Vid varje utfallssteg ska vändningarna vara snabba med god bål- och knäkontroll. Spänn mag- och skinkmusklerna för att få stöd i ryggen. Det är viktigt att knäet går över foten.

8-15 rep i tre set

Bäckenlyft på ett ben



Ligg på rygg med böjda knän och en fot i marken. Dra upp det andra benet mot magen och håll om det med båda händerna. Pressa foten mot marken och gör ett bäckenlyft med god bålkontroll. Spänn magmusklerna och knip med skinkorna för att få stöd i ryggen

Stegring

På boll

Utfallssteg i sida



Stå med fötterna axelbrett och håll en boll framför kroppen med raka armar. Gör ett utfallssteg i sidled genom att lägga tyngden på det yttre benet och gör en knäböj. Sträck samtidigt det andra benet rakt i sidled. Spänn mag- och skinkmusklerna för att få stöd i ryggen. Det är viktigt att knäet går rakt över foten.



Russian twist



Sitt dig på golvet med vikten eller bollen i böjda armar framför naveln. Hälarna i golvet med 45 grader i knäna och överkroppen tillbakalutad i 45 graders vinkel mot golvet. Upp med bröstet, blicken framåt.

Utan att välta eller vrida höft och underkropp, vrid överkroppen och armarna tills vikten är bredvid dig och rotera från sida till sida.

Det är viktigt att hålla upp bröstet. Roterar bara med armar och överkropp, naveln skall alltid peka framåt

Chrunch med arm och bensträck



Greppa bollen/vikten och håll den med lätt böjda armar bakom huvudet strax ovanför underlaget. Ligg på rygg med raka ben och fötterna 10 cm ovanför gräset. För bollen i en halvcirkel och böj knäna i samma rörelse, när bollen är ovanför knäna, utan att länderyggen lämnar underlaget. Återgår man till startposition.

Plankan



Ligg på mage. Stöd på underarmarna med armbågarna rakt under axlarna och fötterna i marken. Spänn mag- och skinkmusklerna och lyft upp bålen. Håll en rak linje genom hela kroppen. Tröttheten ska kännas i magen och inte i ryggen. Aktiviera magmusklerna.

Stegring

Fot förflyttning

Lyft fot och arm

Ryggresning



Ligg på mage och sträck armarna framför dig. Lyft nu upp ryggen och dra samtidigt bak armarna. Stanna kvar en sekund i maxläget, håll emot på nervägen och släpp fram armarna

Nivå 2



BERGSKOLAN LULEÅ



8-15 rep i tre set

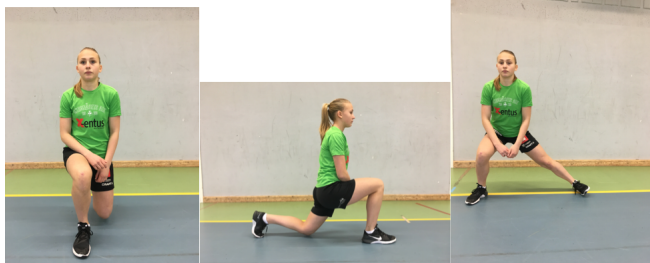
Knäböj på ett ben med yogaboll mot vägg



Sätt yoga bollen bakom ryggen mot en vägg. Sätt armarna i kors på bröstet. Stå på ett ben. Gör en knäböj med god kontroll på knäet. Rörelsen ska vara långsam och med en mjuk vändning. Håll bäckenet i en vågrät position. Det är viktigt att knäet går rakt över foten.

Kan även utföras på 2 ben

Utfallssteg fram-bak-sida



Stå med raka armar över huvudet med en boll i händerna. Kliv framåt i ett utfallssteg med god bålkontroll. Gör ett markerat knälyft följt av en dämpad landning. Landa mjukt och kom djupt ner med en kontrollerad landning. Vänd direkt till utgångsposition. Ta ett kliv bakåt enl ovan. Ta ett kliv i sida enl ovan. Vid varje utfallssteg ska vändningarna vara snabba med god bål- och knäkontroll. Spänn mag- och skinkmuskulerna för att få stöd i ryggen. Det är viktigt att knäet går över foten.

Step up upp på bänk



Stå rak i ryggen med vikt/boll ovanför huvudet framför en bänk 20-40 cm. Ta ett kliv upp på bänken, pressa ner hälen i bänken och gör en pendelrörelse med andra benet med ett knä lyft.

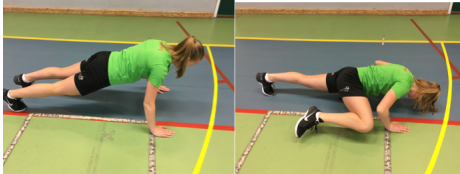
Enbensmarklyft med vikt



Boll/vikt i händerna Benet du står på är lätt böjt och tyngden ligga på hälen. Spänn upp ryggen och sug in naveln så att ryggens linje är neutral. Fäll nu ryggen framåt samtidigt som du skjuter bak rumpan med bollen/vikten nära benet. Höfterna ska vara parallella i det horisontala planet. Böjningen sker i höftleden och det lätt böjda benet är konstant lätt böjt och böjs inte mer under lyftet. Sträck det fria benet bakom dig. Vänd i det läge där det stramar i hamstrings och där ryggens linje fortfarande är neutral. Viktigt att hålla ryggens linje neutral under hela rörelsen. Ha tyngden på bakre delen av foten, har du rätt tyngdpunkt ska du kunna vicka på fötterna. Hålla höfterna parallella i det horisontala planet, kräver rörlighet i hamstrings eller mer böjning i knäled. Ju rakare ben du har desto mer belastas baksida lårmuskulerna och tvärtom.



Spindelmannen



Ställ dig i armböjningsställning, på händer och fötter där kroppen bildar en rak linje från axlar till fötter. Gör nu en armböj samtidigt som du gör en sidobenpendling med ena benet. När du släpper och pendlar upp ena benet är det viktigt att du inte tappar höftens och ryggens position. Byt sedan ben vid nästa armböjning. Tänk på att hålla ländryggen rak genom att stabilisera bålen samt på att trycka in skulderbladen i ryggen.

Chrunch med arm och bensträck



Greppa bollen/vikten och håll den med lätt böjda armar bakom huvudet strax ovanför underlaget. Ligg på rygg med raka ben och fötterna 10 cm ovanför gräset. För bollen i en halvcirkel och böj knäna i samma rörelse, när bollen är ovanför knäna, utan att ländryggen lämnar underlaget. Återgår man till startposition.

Sidoplankan



Ligg på sidan med tyngden på underarmen och ena foten. Håll armbågen i en rak linje under axeln. Spänn mag- och skinkmuskulerna för att få stöd i ryggen och lyft upp bålen från marken. Håll kroppen i en rak linje med god bål stabilitet. Upprepa 5-10 gånger och växla sedan sida. Tröttheten ska kännas i den sida (midjan) som är närmast marken.

Hantelrodd på ett ben



Ta en vikten i ena handen. Ställ dig på ett ben böj i höftleden så överkroppen är parallellt med underlaget. Dra vikten stadigt och kontrollerat nerifrån och upp tills överarmen är parallellt med ryggen eller över. Gå sedan tillbaka till utgångsläget och upprepa övningen. Viktigt att låta ryggen göra jobbet och inte biceps.

Nivå 3



Programmet innehåller 5 delar, där du i varje del arbetat i 2 omgångar, varje omgång består av 2 övningar som upprepas vardera 45 sek

Övning 1 Kondition

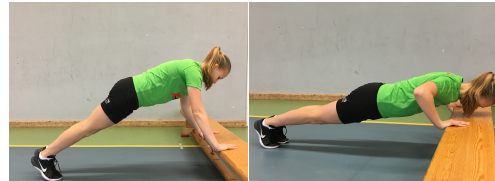
Step up på bänken 45 sek

Del 1



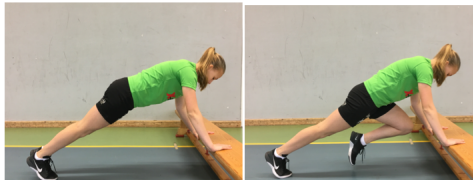
Övning 2 Styrka

Armhävning mot bänken 45 sek



Climber mot bänken 45 sek

Del 2



Utfallssteg med/utan viktplatta 45 sek



Nivå 3



Programmet innehåller 5 delar, där du i varje del arbetat i 2 omgångar, varje omgång består av 2 övningar som upprepas vardera 45 sek

Övning 1 Kondition

Skridskohopp/sidsteg över bänk 45 sek



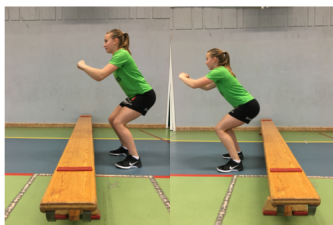
Del 3

Övning 2 Styrka

Liggande crunch med arm – och bensträck 45 sek

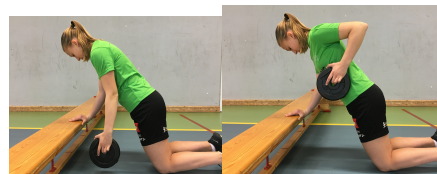


Jämfotahopp/gå över bänken 45 sek

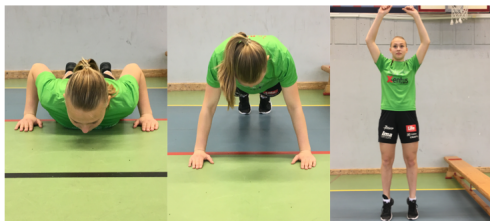


Del 2

Lutande enarmsrodd med viktplatta 45 sek



Burpees 45 sek



Del 3

Dips mot bänken 45 sek



Rörlighet



BERGSKOLAN LULEÅ

