Muscle Management

Ung Filharmoni




1. Tøyning hoftebøyer - knesittende

Sitt i frierstilling på en matte med en åpen knevinkel i det fremre beinet. Plasser hendene i hoftehøyde og bøy ytterligere i det fremre beinet. Hold posisjonen og kjenn at det tøyer på fremsiden av låret på motsatt side. Vend tilbake til utgangsstilling og gjenta. Det er viktig at ryggen holdes rett under utførelse.

Varighet: 1 min 0 sek, Sett: 2





2. Sitt tilbake på hæler

Stå på alle fire. Sitt tilbake på helene og strekk ut armene så langt foran deg du greier. Slapp av i nakken. Hold noen sekunder og gå tilbake til utgangsstilling.

Varighet: 1 min 0 sek, Sett: 2

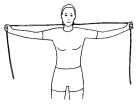




3. Wall slides skulder

Stå inntil en vegg. Bøy albuene og legg underarmer inntil veggen med håndflatene pekende ut fra veggen. Beveg armene opp og over hodet til de er helt strake. Senk rolig ned til utgangsposisjon igjen ved å begynne å trekke skulderbladene ned og sammen.

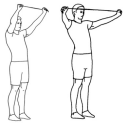
Sett: 2-3 , Repetisjoner: 10-15


4. Vertikal armsving m/strikk

Hold strikken med strake armer over hodet. Trekk armene ned til de peker rett ut til siden. Slipp rolig tilbake og gjenta.

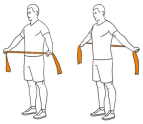
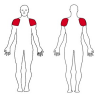
Sett: 2-3 , Repetisjoner: 10-15




5. Band pull apart over hodet (Y)

Hold en strikk opp over hodet med ca. skulderbreddes avstand mellom hendene. Før armene fra hverandre og nedover samtidig som du trekker skulderbladene ned og sammen. Brystet presses opp og frem. Tenk at du former en Y med armene og kroppen. Kontroller så armene rolig tilbake til utgangsstilling.

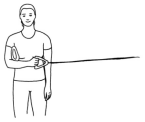
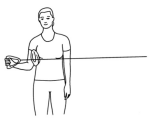
Sett: 2-3 , Repetisjoner: 10-15

6. Skuldermobilitet m/strikk

Hold en strikk i hendene med bredt grep foran kroppen. Beveg strikken i en sirkelbevegelse med strake armer over hodet og ned bak på ryggen og frem igjen til utgangsposisjon.

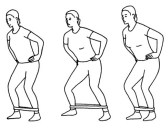
Sett: 2-3 , Repetisjoner: 10


7. Stående utadrotasjon skulder m/strikk

Plasser et håndkle under armen. Hold en strikk med albuen bøyd i 90 grader. Dra strikken ut til siden så langt som mulig, og gå rolig tilbake til startposisjonen. Hold en jevn rytme, og sørg for at bevegelsen er smertefri.

Sett: 2-3 , Repetisjoner: 10




8. Sideveis gange med strikk – bøyde knær

Plasser en strikk rundt føttene og stå i en bred posisjon med godt spenn i strikken. Gå sidelengs med lett bøyde bein, og hold strikken spent hele tiden.

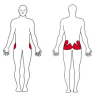
Sett: 2-3 , Repetisjoner: 10-15




9. Seteløft m/miniband

Fest en sirkulær strikk omkring lårene ned mot kneet. Ligg på ryggen med bøyde knær, fotsålene i gulvet og armene ut langs siden. Ha avstand mellom føttene slik at du få får et drag fra strikken og må jobbe med å presse lårene utover. Knip setet sammen og løft bekkenet og nedre del av ryggen opp fra underlaget. Marker sluttposisjonen og vend tilbake til utgangsstilling før du gjentar.

Sett: 2-3 , Repetisjoner: 10-15

10. Firehydrant med strikk (Stående)

Stå på ett ben med strikken festet rett over knærne. Len deg skrått fremover. Press benet rett ut til siden. Senk benet kontrollert tilbake til utgangsstilling.

Sett: 2-3 , Repetisjoner: 10-15




11. Knebøy m/miniband

Stå med hoftebredde avstand mellom bena og et strikk rundt begge knær. Bøy deg ned til du har ca 90 grader i hofter og knær. Knær og tær peker rett frem. Ha spenning i strikken hele tiden slik at du unngår at knærne faller inn mot midten. Skyv deg rolig opp til utgangsstilling igjen.

Sett: 2-3 , Repetisjoner: 10-15