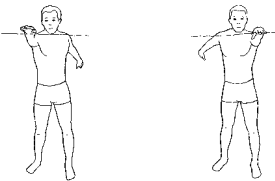
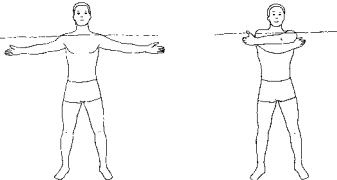
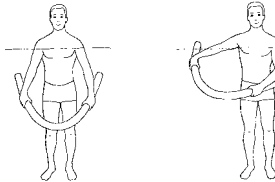
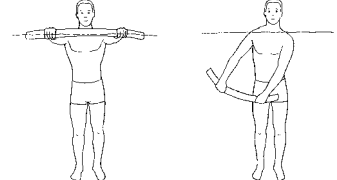
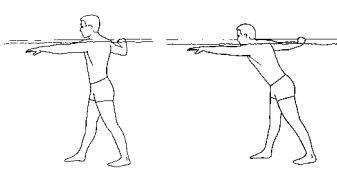
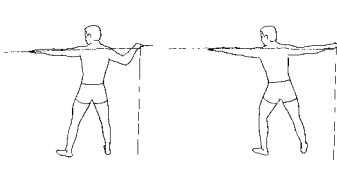
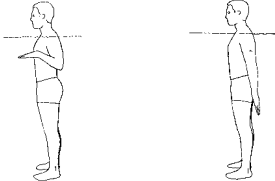
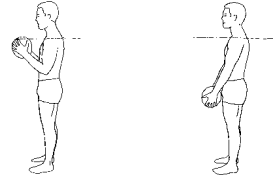
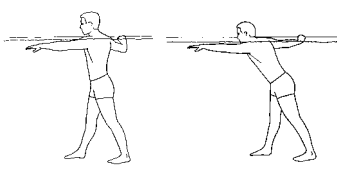
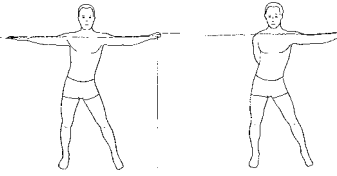
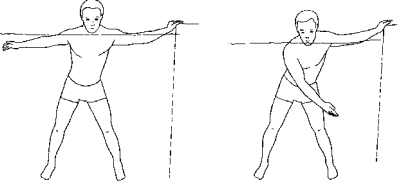
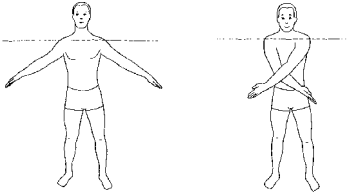
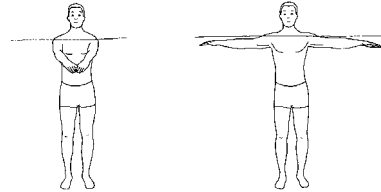
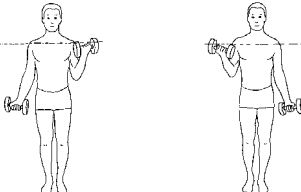
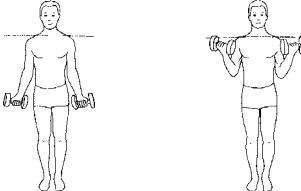
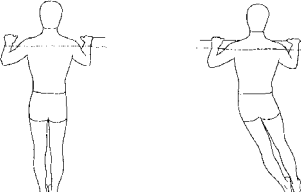
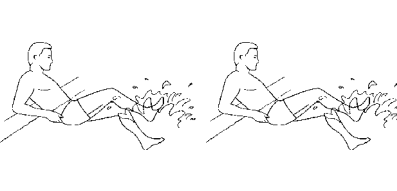
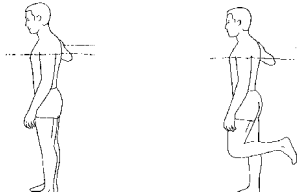
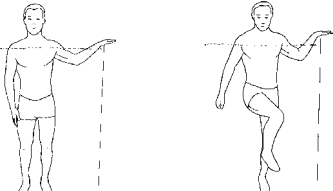
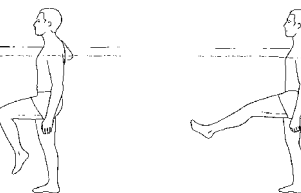


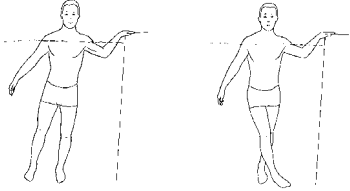
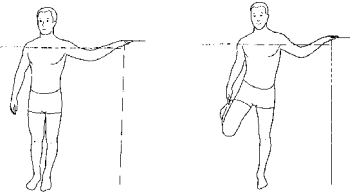
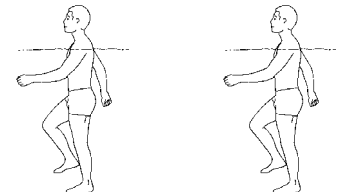
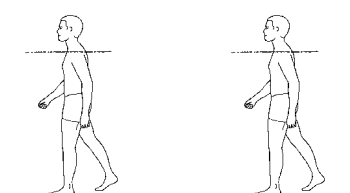
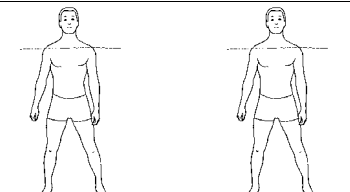
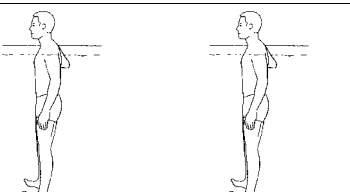
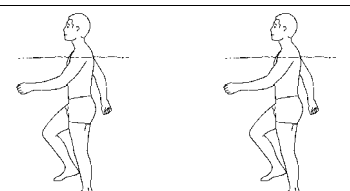
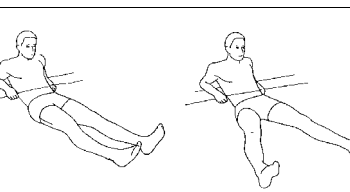
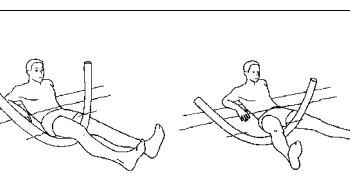
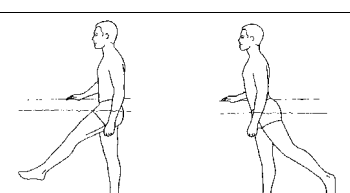
Exercise Organizer

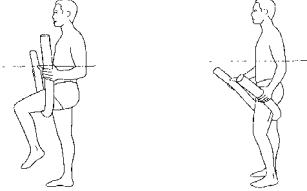
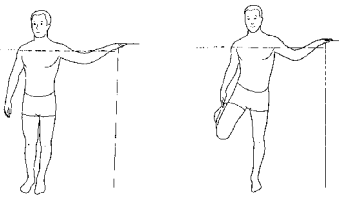
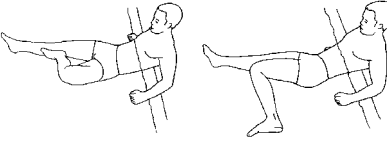
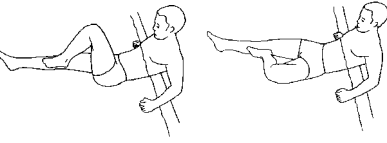
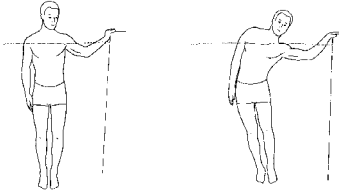
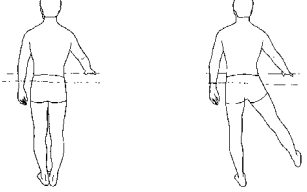
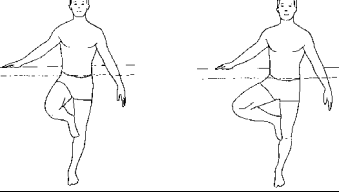
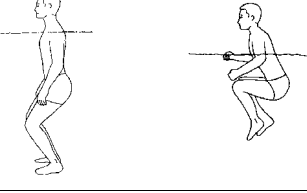
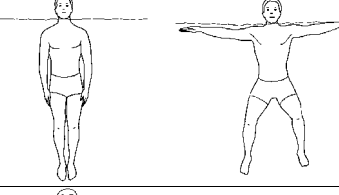
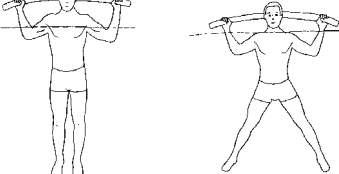
Instruktör: Leg. Kiropraktor Kim Eriksson

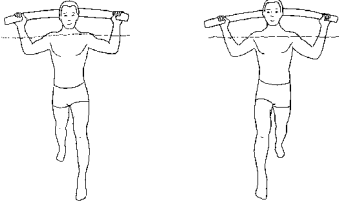
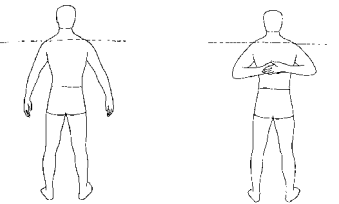
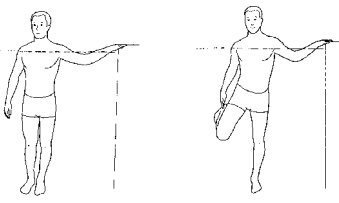
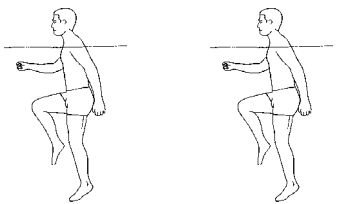
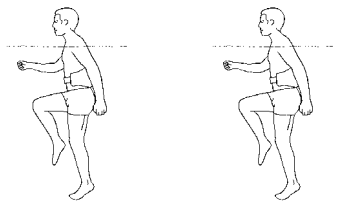
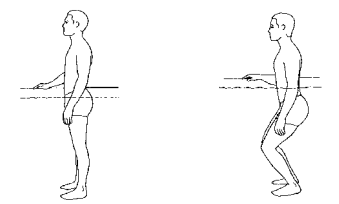
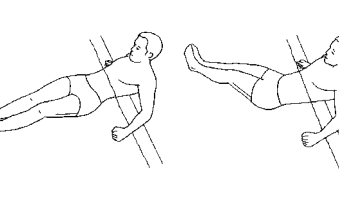
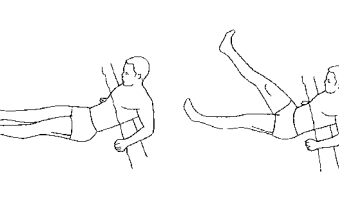
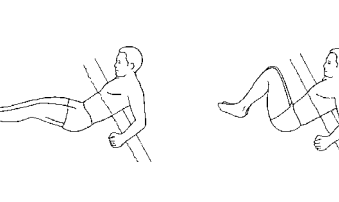
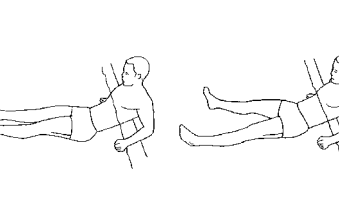
Träningsprogram till: **Exempel på Bassängövningar**


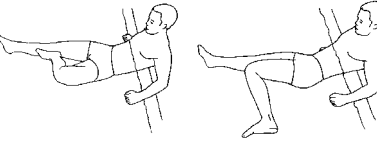
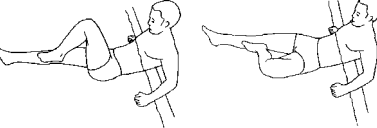
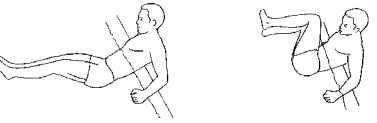

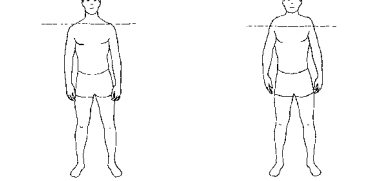
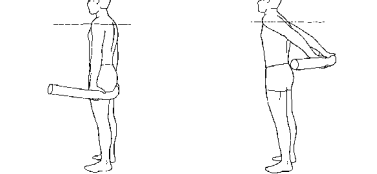
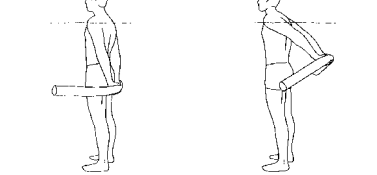
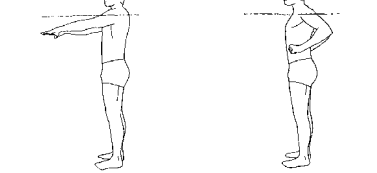

Övning	Illustration	Utförande & tips
1 Armsving		Stå med det ena benet något framför det andra. Svinga med armarna fram och tillbaka.
2 Armsving inåt		Stå med armarna sträckta ut åt sidorna. För armarna framåt och omfamna dig själv. För armarna ut till utgångspositionen igen.
3 Armsving med flytpinne		Håll flytpinnen framför höfterna. Ha ett axelbrett grepp och raka armar. Svinga flytpinnen rakt ut åt sidan, och därefter långsamt åt den andra sidan. Försök att svinga så långt ut åt sidan som möjligt, men ej längre än till 90 grader i axeln.
4 Armpress nedåt med flytpinne		Håll flytpinnen med axelbrett grepp i axelhöjd. Håll armarna raka medan du pressar flytpinnen nedåt mot den ena höften. Lyft upp igen och pressa sedan flytpinnen mot motsatt höft.
5 Armsträckning 1		Låt den ena armen flyta på vattenytan. Böj dig lätt framåt i korsryggen och sträck armen så långt fram som möjligt genom att skjuta fram axeln. Dra tillbaka axeln och sträck överkroppen medan du fortfarande håller armen i axelhöjd.
6 Armsträck 2		Stå med sidan mot bassängkanten och låt ena armen ligga på vattenytan. Luta dig lite från bassängkanten samtidigt som du sträcker armen så mycket som möjligt genom att skjuta fram axeln. Dra därefter tillbaka axeln så långt som möjligt medan du fortsätter hålla armen utsträckt i axelhöjd.
7 Armsträck 3		För den ena handen så högt upp mot axeln som möjligt. Pressa handflatan rakt ned och sträck i armen. Byt hand.
8 Armsträck med boll		Håll en boll i händerna framför bröstet. Pressa ner bollen mot botten. Lyft den och upprepa.
9 Armsträckning 1		Låt den ena armen flyta på vattenytan. Böj dig lätt framåt i korsryggen och sträck armen så långt fram som möjligt genom att skjuta fram axeln. Dra tillbaka axeln och sträck överkroppen medan du fortfarande håller armen i axelhöjd.
10 Enarms armsving bak		Håll den ena armen på vattenytan. Pressa den långsamt rakt nedåt så långt bakom kroppen som möjligt. Lyft armen långsamt upp till utgångspositionen igen.

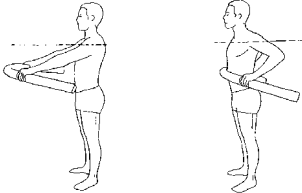
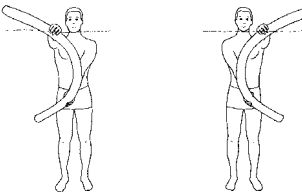
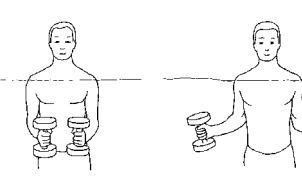
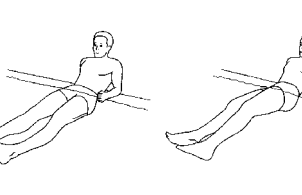
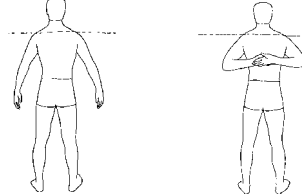
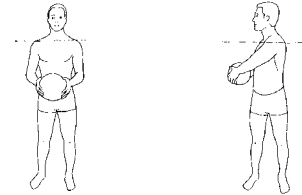
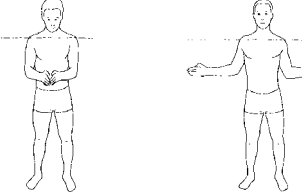
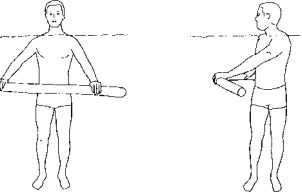
Övning	Illustration	Utförande & tips
11 Enarms armsving framåt		Stå med sidan mot bassängkanten och låt den ena armen ligga på vattenytan. För armen långsamt rakt ned och så långt framför kroppen som möjligt.
12 Korsa armarna		Håll armarna sträckta rakt ut åt sidan. För armarna framför kroppen så att de korsas, och därefter tillbaka.
13 Stående armsving utåt 2		Stå med fötterna samlade och lätt utåtroterade. Lyft armarna framåt/uppåt till brösthöjd och vänd handflatorna nedåt. För armarna långsamt rakt ut åt sidan. Håll axlarna sänkta. Öppna bröstkorgen och känn att bröstmuskulaturen sträcks. Återgå till utgångspositionen och upprepa.
14 Överarmscurl med hantlar 1		Stå med en hantel i var hand och armarna hängandes längs sidan. Böj växelvis i armbågarna och lyft hantlarna samtidigt som du vrider dem utåt. Försök att hålla armbågarna helt still under hela rörelsen.
15 Överarmscurl med hantlar 2		Stå med en hantel i var hand och armarna hängandes längs sidan. Böj i bägge armbågarna och lyft hantlarna samtidigt som du vrider dem utåt. Pressa ner hantlarna längs sidorna igen.
16 Bensving		Håll i dig i bassängkanten. Ha raka ben och stå så de ej rör botten. Svinga benen samlade från sida till sida.
17 Cykla med benen		Ligg på rygg och stöd dig med armbågarna på bassängkanten. Gör cykelrörelser med benen i vattnet.
18 Ettbens knäböj 3		Stå med raka höfter. Böj det ena knät så mycket som möjligt genom att föra hälen upp mot rumpan. Sänk till utgångspositionen. Byt ben och upprepa.
19 Ettbens motsatt knälyft		Stå med sidan mot bassängkanten och stöd dig med den ena handen. Lyft det ena knät mot motsatt axel. Pressa benet långsamt tillbaka igen.
20 Ettbensspark		Stöd dig mot bassängkanten med den ena handen. Håll det ena knät lyft. Sparka fram foten tills benet är helt sträckt. Dra långsamt tillbaka foten och fortsätt att hålla knät lyft. Upprepa och byt ben

Övning	Illustration	Utförande & tips
21 Inåtföring av ben 3		Stå med sidan mot bassängkanten och stöd dig med den ena handen. Håll det yttre benet ut åt sidan så långt du kan utan att röra ryggen. För benet därefter in och framför kroppen så långt som möjligt. Vrid ut benet till utgångsposition igen.
22 Inåttrotation i höft		Stå med sidan mot bassängkanten och stöd dig med den ena handen. Lyft det yttre knät uppåt och något inåt så att du kan nå vristen med handen på samma sida. Sänk benet igen. Byt ben och upprepa.
23 Stillastående gång		Gå på stället. Det blir mer motstånd ju djupare du är.
24 Gång 2		Gå. Det blir mer motstånd ju djupare du går.
25 Gå sidledes 2		Gå åt sidan. Det blir mer motstånd ju djupare du går.
26 Gå på hämlarna 2		Stå på golvet med höftbrett avstånd mellan fötterna. Lyft tårna och stå på hämlarna. Vänd tillbaka till utgångspositionen och upprepa. Övningen kan göras med eller utan stöd.
27 Stillastående gång		Gå på stället. Det blir mer motstånd ju djupare du är.
28 Höftabduktion och adduktion		Ligg på rygg och stöd dig med armbågarna på bassängkanten. För benen rakt ut från varandra och samman igen. Ett flytredskap runt midjan kan hjälpa dig hålla dig över ytan.
29 Höftabduktion och adduktion med flytpinne		Ligg på rygg och stöd dig med armbågarna på bassängkanten. Lägg en flytpinne under det ena låret och för benet rakt ut åt sidan medan det andra hålls stilla. För benet tillbaka till mitten. Ett flytredskap runt midjan kan hjälpa till med att hålla dig flytande. Byt ben.
30 Höftböj och sträck		Stå med rak rygg med sidan mot bassängkanten och stöd dig med den ena handen. För det ena benet så långt fram som möjligt med sträckt knä. Pressa benet nedåt igen och fortsatt bakåt så långt som möjligt. Byt ben.

Övning	Illustration	Utförande & tips
31 Höftsträck med flytpinne		Stå med böjda höfter och knän. Håll flytpinnen under låret på det ena benet. Pressa ner flytpinnen tills fötterna är jämsides med varandra. Lyft benet igen. Byt ben.
32 Inåttrotation i höft		Stå med sidan mot bassängkanten och stöd dig med den ena handen. Lyft det yttre knät uppåt och något inåt så att du kan nå vristen med handen på samma sida. Sänk benet igen. Byt ben och upprepa.
33 Ryggliggande höftrotation 1		Ligg på rygg och stöd dig med armbågarna mot bassängkanten. Dra den ena foten upp till knähöjd på det andra benet. Låt det böjda benet långsamt falla ut åt sidan. Lyft därefter upp benet igen och låt det falla så långt in som möjligt.
34 Ryggliggande höftrotation 2		Ligg på rygg och stöd dig med armbågarna mot bassängkanten. Placera den ena foten över knät på det andra benet och låt det böjda benet falla ut åt sidan. Lyft upp det till utgångspositionen igen.
35 Sidglidning av höfter		Stå nära bassängkanten med benen ihop. Håll i dig i räcket med den ena handen. Luta höfterna långsamt bort från kanten. För sedan höfterna tillbaka tills du står med rak kropp igen.
36 Stående höftabduktion		Stå med sidan mot bassängkanten och stöd dig med ena handen. För det ena benet rakt ut åt sidan så långt som möjligt. För benet tillbaka. Håll överkroppen rak under hela rörelsen.
37 Stående höftrotation		Stå med ryggen mot bassängkanten och stöd dig med den ena handen. Placera den ena foten på stödjebenets knä. För det böjda knät rakt ut åt sidan och ihop igen. Byt ben.
38 Hopp 1		Stå på botten och hoppa. Sparka ifrån med bägge benen och lyft dig så högt över vattnet som möjligt. Upprepa.
39 Hopp 2		Stå med fötterna ihop och armarna intill kroppen. Hoppa och flytta fötterna ut från varandra samtidigt som du svingar upp armarna till axelhöjd. Hoppa tillbaka till utgångspositionen och upprepa.
40 Hopp 3		Håll flytpinnen över axlarna. Hoppa ut och in med benen.

Övning	Illustration	Utförande & tips
41 Hopp 4		Håll flytpinnen över axlarna. Hoppa växelvis med det ena benet fram och det andra bak.
42 Inåttrotation i axeln		Böj armarna bakom ryggen och för händerna så högt upp mot skulderbladen som möjligt. Sträck armarna tills de är raka igen.
43 Inåttrotation i höft		Stå med sidan mot bassängkanten och stöd dig med den ena handen. Lyft det yttre knät uppåt och något inåt så att du kan nå vristen med handen på samma sida. Sänk benet igen. Byt ben och upprepa.
44 Jogga på stället		Jogga på stället. Det blir mer motstånd ju djupare du är.
45 Vattenjogging		Stå i vattnet där du inte bottnar. Stå lodrät och rör armar och ben som när du springer. Du kan gärna flytta dig långsamt framåt. Överdriv rörelserna och gör stora cirkelrörelser med benen.
46 Knäböj 6		Stöd dig mot bassängkanten med den ena eller bägge händer. Stå med axelbrett avstånd mellan fötterna. Böj i höfter och knän, och sänk dig ned till ca 120 grader i knäna och pressa upp igen. Ha rak rygg och blicken riktad framåt. Alternativt kan du hålla den djupa sittställningen i några sekunder innan du pressar upp igen.
47 Liggande bensving		Ligg på vattenytan och stöd dig med armbågarna mot bassängkanten. Håll ihop benen och för dem från sida till sida.
48 Ryggliggande benlyft		Ligg på rygg och stöd dig med armbågarna mot bassängkanten. För växelvis det högra och vänstra benet rakt upp så långt som möjligt, och sänk det sedan långsamt igen.
49 Liggande knälyft 4		Stöd dig med armbågarna mot bassängkanten. Böj bägge knäna upp mot bröstet. Sträck ut benen igen och upprepa.
50 Ryggliggande höftabduktion		Ligg på rygg och stöd dig med armbågarna mot bassängkanten. Håll benen sträckta och spreta dem ut åt sidan så långt som möjligt. För ihop benen igen och upprepa.

Övning	Illustration	Utförande & tips
51 Liggande knälyft 5		Ligg på rygg och stöd dig med armbågarna mot bassängkanten. Dra växelvis benen upp mot bröstet.
52 Ryggliggande höftrotation 1		Ligg på rygg och stöd dig med armbågarna mot bassängkanten. Dra den ena foten upp till knähöjd på det andra benet. Låt det böjda benet långsamt falla ut åt sidan. Lyft därefter upp benet igen och låt det falla så långt in som möjligt.
53 Ryggliggande höftrotation 2		Ligg på rygg och stöd dig med armbågarna mot bassängkanten. Placera den ena foten över knät på det andra benet och låt det böjda benet falla ut åt sidan. Lyft upp det till utgångspositionen igen.
54 Sneda knälyft		Ligg på rygg och stöd dig med armbågarna mot bassängkanten. Dra bägge knäna snett upp mot den ena axeln. Sträck ut benen och upprepa åt andra axeln.
55 Magliggande rygglyft på flytpinne		Ligg på mage med flytpinnen under magen. Håll händerna på flytpinnen och håll denna tätt intill kroppen. Knip sätes- och ryggmuskulaturen, och lyft överkroppen och armarna upp från flytpinnen. Håll ställningen i 3-5 sek. och sänk sedan överkroppen. Vila 3-5 sek innan du upprepar.
56 Stående axellyft 5		Stå med armarna hängandes längs sidan. Lyft axlarna långsamt upp mot öronen och håll den positionen i några sekunder. Sänk axlarna och pressa dem lätt nedåt innan du upprepar.
57 Omvänt axellyft med flytpinne 1		Håll flytpinnen bakom ryggen med axelbrett avstånd mellan händerna. Lyft upp flytpinnen så långt som möjligt med raka armar. Pressa ner flytpinnen till utgångspositionen igen.
58 Omvänt axellyft med flytpinne 2		Håll flytpinnen bakom ryggen händerna intill varandra. Lyft upp flytpinnen så långt som möjligt med raka armar. Pressa ned flytpinnen igen.
59 Rodd 1		Sträck armarna framför dig i brösthöjd som om du sträcker dig efter ett par åror. Knyt nävarna och dra armarna bakåt så långt som möjligt. Håll axlarna sänkta och armbågarna intill kroppen. Skjut fram armarna till utgångspositionen igen.
60 Rodd 2		Håll i en flytbräda och sträck armarna framför dig i brösthöjd. Dra armarna så långt bak som möjligt. Håll axlarna sänkta och armbågarna tätt mot kroppen. Skjut fram armarna till utgångspositionen igen.

Övning	Illustration	Utförande & tips
61 Rodd med flytpinne		<p>Håll i flytpinnen med skulderbrett avstånd mellan händerna och sträck armarna framför dig i brösthöjd. Dra armarna bakåt så långt som möjligt. Håll axlarna sänkta och armbågarna tätt mot kroppen. Skjut armarna fram till utgångspositionen igen.</p>
62 Axelrotation med flytpinne		<p>Håll flytpinnen framför dig med bägge handflatorna pekandes åt samma riktning. Låt ej den övre armen ha mer än 90 graders vinkel i axeln. Vrid flytpinnen 180 grader med raka armar så att den nedre armen är överst. Vrid tillbaka.</p>
63 Axelrotation med hantlar		<p>Stå med en hantel i var hand och ha 90 graders vinkel i armbågarna. Håll armbågarna tätt intill kroppen och hantlarna ihop. Roter utåt i axelleden medan armbågarna hela tiden hålls tätt mot kroppen. Roter tillbaka.</p>
64 Bäckenrotation		<p>Ligg på rygg och stöd dig med armbågarna på bassängkanten. Roter underkroppen växelvis åt höger och vänster. Håll knäna raka under hela rörelsen.</p>
65 Inåttrotation i axeln		<p>Böj armarna bakom ryggen och för händerna så högt upp mot skulderbladen som möjligt. Sträck armarna tills de är raka igen.</p>
66 Rotation med boll		<p>Håll en boll framför magen. Roter i ryggen samtidigt som du vrider bollen så långt rund dig som möjligt. Roter åt andra hållet.</p>
67 Skulderrotation		<p>Stå med överarmarna intill kroppen och 90 grader i armbågarna. För underarmarna in och ut medan du fortfarande har överarmarna in mot kroppen.</p>
68 Stående rotation av överkropp med flytpinne		<p>Stå med axelbrett avstånd mellan fötterna och håll flytpinnen framför höfterna. Vrid kroppen genom att föra flytpinnen åt sidan och bakåt så långt som möjligt. Håll positionen i 2-3 sek och vänd tillbaka till utgångspositionen. Upprepa åt båda sidor.</p>