
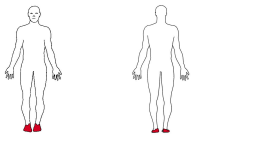
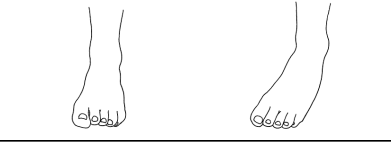
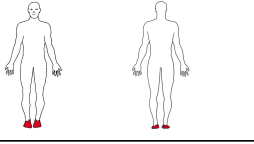
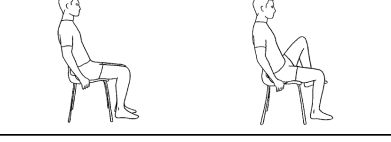
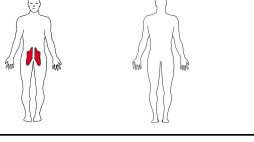
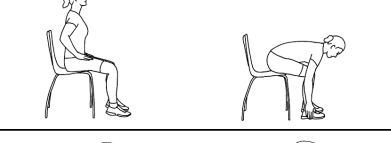
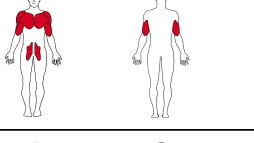

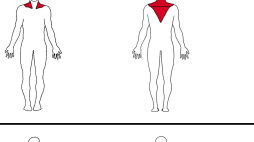
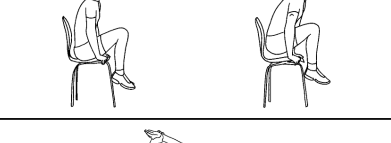
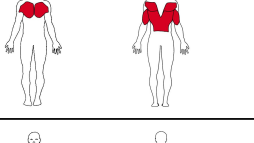

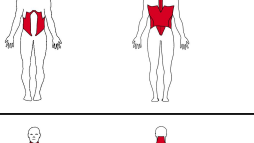
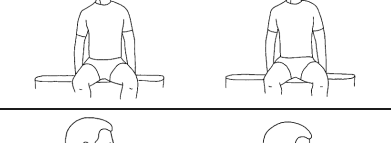
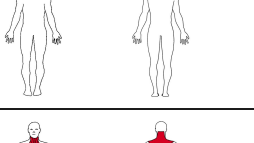
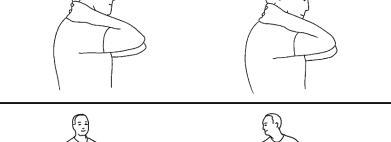
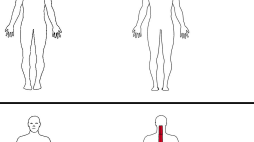




Övningar till flygresan

Programmet innehåller övningar du kan göra ombord på flyget till din destination för att få igång cirkulation och undvika att bli stel. Om möjlighet finns så res dig gärna och gå fram och tillbaka i kabinen.

Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
1 Knyt foten			20 rep	Sitt på en stol. Knyt fötterna på samma vis som du knyter händerna. Slappna av och knyt växelvis.
2 Skaka foten			20 rep	Sparka loss och "vinka" med fullständigt avslappnade fötter. Kan utföras sittande eller ståendes.
3 Sittande växelvis höftböjning			2 set x 10 rep	Sitt på en stol med fötterna på golvet. Lyft knät upp mot magen genom att böja i höft och knä. Repetera med det andra benet.
4 Framåt böj till anklarna			2 set x 10 rep	Sitt med rak rygg och placera händerna på låren. Låt händerna glida längst låren och ned över benen mot fötterna medan du lutar överkroppen framåt. Vänd tillbaka till utgångspunkten.
5 Rulla med axlarna			2 set x 10 rep	Rulla med bägge axlarna samtidigt. Försök att göra stora cirklar. Rulla först några gånger åt det ena hållet, och därefter några gånger åt det andra. Armarna ska hänga ner längs sidan.
6 Stolpress			2 set x 10 rep	Sitt på en stol med böjda knän och höfter. Ta tag med händerna i stolskanten. Sträck och spänna armarna så att du lyfter kroppen upp från stolen.
7 Utsida överkropp			2 set x 10 rep	Lyft båda armarna över huvudet och sänk överkroppen långsamt åt den ena sidan. Känn att det sträcker på utsidan av överkroppen. Håll i 30 sek. innan du upprepar åt andra hållet.
8 Böj och sträck av nacken med rotation			2 set x 5 rep	Sitt på en bänk eller stol, sträck i ryggen. Roterar nacken till sidan. Gör därefter små "nick-rörelser" med huvudet. Upprepa ca 5 gånger innan du byter sida.
9 Dubbelhaka med stöd			2 set x 5 rep	Stå eller sitt. Håll båda händerna runt nacken. Drag hakan in mot bröstet så att du får dubbelhaka. Använd händerna som motstånd och pressa bak.
10 Sittande rotation med överkroppen			2 set x 5 rep	Sitt på en stol men händerna på låren. Roterar överkroppen till den andra sidan och titta över din axel. Kom långsamt tillbaka till utgångspositionen och gör likadant åt motsatt sida.